内 容 简 介

六合八法拳是内家拳的精华拳种之一。

本书简略地介绍了六合八法拳的源流和演变，以使读者对这一拳种有一个较为全面的认识。全书着重介绍了六合八法拳套路运动的六十六个招式，每个动作都有详细的图解和文字说明；对六合八法拳攻防技击运动的训练方法也有具体的图解及说明。全书共十余万字，图五百多幅。图文并茂，通俗易懂，初学者也能按图学练，是广大武术工作者和武术爱好者不可多得的参考书。

前言

我曾学过太极、八卦、形意、长拳、南拳、象形拳等内外家拳术，六合八法拳是其中一种。在我教学及训练过程中体会到，六合八法拳是一套很全面的内家优秀拳术。然而，如此优秀的拳种，由于种种原因，竟濒于失传的境地。于是，一种为抢救和继承祖国武术宝贵遗产的责任感，驱使我编写成此书，期望六合八法拳能回到广大群众之中，让人们从中得到锻炼。

本书对六合八法拳的套路和技击作了重点介绍。因为六合八法拳是内家精华拳术之一，它的套路是属于较高级的拳术套路。因此，初学者最好先学一些武术基本功或简单的内家拳，如简化太极拳等。在此基础上再按本书的套路进行学练，就不会感到难学。在技击方面，只要掌握了六合八法拳的套路，并按本书介绍的技击方法进行学练，就能较容易地学会并掌握六合八法拳的技击技术。

在本书编写过程中，得到《武林》杂志编辑部的大力支持，承蒙中国武协委员周树生、广东省武协副主席李佩弦、六合八法拳前辈曾根、广州市武协副主席梁士辛等提供宝贵资料及意见；同时，在一九八〇年我任广东武术代表团教练出国访问期间，曾与香港的六合八法拳名师进行交流，并得到一定的帮助。在此一并致谢！

由于个人水平有限，本书中难免有错漏之处，望读者能批评指正。

作者 1983年10月于羊城

六合八法拳（目录）

第一章　绪　论

第二章　套路运动

第三章　技击运动

附　录

第一章 绪 论

第一节 源 流

六合八法拳，相传为后唐、北宋道家隐士陈抟所创。陈抟字图南，宋太宗时赐号“希夷先生”，故后人称之为“陈希夷”。

当年陈希夷隐居西岳华山云台观中，于博览群书、熟读经史之余，始创六合八法拳，以强身健体，祛病延年，而长寿百岁。

继承陈希夷衣钵者，乃河南鹿邑县隐山人李东风。李东风传之关杰、刘钧声等，另有宋元通亦精习此拳，传人有园融、刘崑、李梨、张学礼、张继善等。随后有潘致和也得其技，传人有杨景群、达远、陈鹤侣、李静然、李 蝉 、王进序。自此六合八法拳便流传于燕豫川陕一带。

清道光年间，直隶（河北）昌平黄花镇人陈光第，跟李东风之再传弟子达远和李静然学得此技，又从李蝉道人练心意神功，遂集各师之长，尽得此拳之精华。

同时，又有潘致和之弟子杨景群以此拳变化为导气医病之法，名“先天十二势”。杨的传人有杜发魁，阎国兴等。

光绪年间，辽宁铁城岭人吴翼翚先拜阎国兴为师，精习六合八法，后又师陈光第，专练心意六合八法。两师之技虽同根共源，然法度不同，玄妙各异。从此遂承两老之所传，集其精华，融会贯通，令此技日趋神明美妙。

因六合八法拳乃内家之精华拳技，历代 师 传 皆有一宗

旨，非英豪无私惠贤者不传。故虽千余年来流传于我国北方民间，但却无公开传授，因之识者寥寥。直至吴翼翚先生，恐此艺失传，遂于沪、滨等地，公开传授。自此六合八法拳便传至全国各地。

吴翼翚先生所传弟子，粤、港一带，知名者有梁子鹏、陈亦人。梁子鹏之弟子曾在广州传授此拳，得传者有曾根、欧柴具等人；继后者有广西周树生等人。

第二节　演　变

万物之发展，总是由易到难，由简到繁，由低级到高级，由一般到神妙的。六合八法拳之演变，也是循此原则而前进的。此拳源流深远，它的雏形已无从考究，故有人疑此艺是由太极拳脱化而来的。这种怀疑，似有根据。因六合八法为内家拳术，与太极有很多相似之处。其相同之点，突出表现于注重精、气、神、意，以此为主宰，以此为先导，此其一；动作连贯圆活，一气呵成，轻灵沉稳，刚柔相济，此其二；身形要求虚灵顶劲，以腰为轴，含胸拔背，沉肩敛臀，节节松沉，此其三；劲力内敛，尚意不尚力，此其四；在技击上专主御敌，以柔制刚，以静制动，此其五。还可举出其它，但大体上归此五种。然而，六合八法拳却与太极拳有很大的区别：（1）太极拳重复动作多，六合八法拳则只有相似而无重复动作。（2）太极拳动作演练过程均速缓和，而六合八法拳则快慢相间，鼓荡起伏。（3）太极拳之步伐虚实分明，而六合八法拳则以腰为轴，步随腰动，不偏不倚，若虚若实。（4）六合八法拳与太极拳之最大区别，乃六合八法拳如形意拳一样，练形而会意，个个动作有形，个个动作会

意，练就起来，形同神似，练者化之意境，其乐融融。（5）六合八法拳有八卦掌之步法及手法：如“闭门推月”，“停车问路”等均为八卦掌之动作，“狸猫扑蝶”动作之步法，则是八卦掌之“蹚泥步”。因此，六合八法拳既有太极拳之轻沉柔发，又有八卦掌之灵活多变，亦有形意拳之刚劲浑雄，是一种自立一家、具有独特风格之内家拳。同时，以两拳之始创年代来说，据至今所得之史料，假如六合八法拳为陈希夷所创之历史，经进一步证实而确凿无误者，则六合八法拳始创之年代可能较太极拳为先。由此可见，说六合八法拳由太极拳脱化而来，无论以拳式上还是从历史上，都缺乏真正的根据。因此，自六合八法拳始创以来，经后人不断改编，并吸取了太极、形意、八卦等拳种之优点，把它揉合于自身而独成一家——恐怕这才是六合八法拳之真正演变过程哩！

第三节　释　义

六合八法拳为内家拳术。内家者即是以心、意、神、气为主宰，心意为先导，先壮气血，后强筋骨，由内而至外。因此，六合八法拳不管拳式变化万千，纵横进退交错，腾挪起伏分明，都离不开一个宗旨，就是以心意导之，即以心意引导动作，心意为先，招式为后。因此，人们又称之为“心意六合八法拳”。

一、六合

何谓六合？

1.**体合于心**：人之躯体由心（即思想）作主宰，故人之

躯体与心必须合（一致），否则人之躯体便不能控制。

2.**心合于意**：思想与意念（或意识）必须一致，思想产生意念，如不一致者，人们将无从行动。

3.**意合于气**：意念集中、以意运气，意到气亦到，使血气运行，则意合于气。

4.**气合于神**：气血运行者必须与精神结合，精神提得起来，才能促进气血运行持久。

5.**神合于动**：精神振奋者才能更好驱使身躯动作。以精神主宰躯体动者乃谓神合于动也。

6.**动合于空**：躯体动作须令精神不散，连绵不能，内外共成一气；外动而内静，处于动似非动之虚无状态，乃是动合于空。

注释：在这里顺带解释一下什么是“心”和“意”。“心”和“意”是两个不同的概念，不能互相混淆。“心”是指人的思想；“意”是指人的意识或意念。而思想和意念（或意识）既有相同之点，又有不同之处。相同之点是同指人的思维活动，是人脑这个高度完善了的物质的内在活动，亦即人的精神活动。不同之处是，思想是指思维活动的全过程，是思维活动的整体；而意念（或意识）则是思维活动的一部份，是局部的思维活动，而很大程度上是有目的或有结论的思维活动。就如，我在考虑一个问题：“是去北京还是去杭州玩呢？北京有很多名胜古迹，很想去参观，而杭州有美丽的风景，很想去游玩，……，还是决定去北京好，因我姐姐在北京，到那里可得到她的关照，可令我更好地参观这些名胜古迹，以增长我的见识。”以上全过程都是我的“思想”过程，而“还是决定去北京好”，则是我的“意念”或“意识”即意识到“去北京好”，这是有某一目的或某一结论的思维活动。因此我们又可以说，思想产生意念，意念（或意识）寓于思想之中。因此“心”、“意”必须相“合”，才能使我们正确地行动。

二、八法

何谓八法？

1.**气——行气集神**。此乃六合八法拳之主旨。行气，必能通脉疏经，活络行血。致使气动身亦动。集神，使之会于拳意内，令动作松静自然，随心所欲。神聚则气足，而神聚气足者，始能令身躯一动无有不动，一静无有不静。做到静则有势，动则有威，慢而不松，快而不乱，柔而不软，刚而不僵。

2.**骨——骨劲内敛**。心意沉着，则气可收敛入骨，功夫既久，则内劲长矣。然此劲必须内敛，不可向外。劲从意发，以气催力，方能使劲力充沛，不生僵滞。如张弓之箭，未发时其力不可揣测，发时瞬间尽舒，劲力无穷。

3.**形——化象模仿**。拳术乃模仿自然界乃动植物之优美形象创编而成，因此招招有形，式式有象。象形取意，势如破竹，练者通过日久模仿练习，可达到形同神似，形神合一，维妙维肖境界。

4.**随——圆通策应**。此拳以心意导之，以气催力，故整套拳之演练过程，乃不断劲。无断劲则无定式，拳式随心意所转换，一式将尽，一式随生。动作要求随腰而动，无凹凸棱角，上下左右相连，瞻前顾后，互相呼应，圆润畅通。

5.**提——顶悬虚空**。练者需将头顶顶悬，犹如头上平放一碗水，意中有物而实则虚无，这样便使头能顶悬虚空，避免僵直。此法之作用，乃令练者能一眼观七（前、后、左、右、上、中、下），精神抖擞，气势磅礴。

6.**还——往来返复**。拳路特点乃纵横交错，时前时后，忽左忽右，四面八方，无所不及。任意往返，如鱼翔水中，

神态自若，如山岳之宁静；招式涌荡，神速激烈，如岸边击浪；步法轻灵，如腾云驾雾，只见一片神行。

7.**勒——定静守虚**。姿式分左右而无重复，有快慢缓急而无间断呆滞。因此练者犹要虚无自在，心定神凝，做到心无旁贷，勒定守虚，若虚若实，如古月沉江。

8.**伏——隐现藏机**。拳式腾挪起伏，动作开合伸缩均由心意导之，以腰带之，故动前务使全身关节肌肉松沉，才能使气贯全身达到行气集神，骨劲内敛的目的。骨劲内敛则能使拳式动作变幻莫测，如波浪起伏，一波未平，一波又起，而踪迹难寻，生机莫测。故此，六合八法拳之演练，起伏纵横，姿势宏大，神奇莫测，变幻无穷。

第二章　套路运动

第一节　套路基本功

一、主要手型

1.**掌**：掌是指全手而言，但手并不等于掌，只有手指伸开方称为掌。六合八法拳的掌型要求五指伸开，做到自然舒展，手指不用力并紧或用力张开，指间留有微小缝隙。

套路运动中的掌则有虚实之分。当掌未前推时，掌心微带窝形，腕部放松，掌部蓄而不张，此为虚掌。掌在前推过程中，腕渐下沉，微微展指，掌根微微贯劲前凸，到达终点时，其劲意贯注于指端，这时，掌心的窝形渐浅或消失，此为实掌。在套路练习中掌的虚实要与动作相配合，视动作要求而做。

2.**拳**：四指并拢卷屈，指尖与掌心相连，姆指弯屈横压于食指及中指的第二节指骨上称为拳。

拳也有虚实之分。松握之拳为虚掌，紧握之拳为实拳。一般来说，在练习套路或技击训练中，除发刚劲之拳为实拳外，其余则为虚拳。在六合八法拳套路训练中所出现的拳均是虚拳；而在技击训练中的拳则是实拳。

3.**钩**：五指指尖相对并拢称为钩。钩时要求五指自然并拢，腕部关节注意放松。

4.**爪**：四指并拢弯屈，指尖与掌心相离，拇指弯屈且与四指相离，虎口呈一弧形称为爪。爪型要求松腕，指端微罩

以力。

二、主要步型

1.弓步：前腿弯屈，后腿伸直，两脚踏实，称为弓步（图2—2）。左腿前弓为左弓步，右腿前弓为右弓步。弓步要求前脚尖向前或微里扣，后脚尖斜向前或与前脚平行。步幅大小视各人身材和体力而定，一般以前脚跟与后脚尖直量相距一尺许至自己三倍脚长的距离之间。两脚横向距离，一般从10厘米至与自己肩宽相等，即两脚左右之间要有一个跨度，以利身体平衡。年老体弱者步幅宜小，即步型可高些。反之，步幅宜大，步型低些。

2.马步：两脚开立，脚尖向前（或斜向左右前方），两脚平行（或成倒八字），屈膝下蹲令大腿与地面近似平行（或膝弯度大些），称为马步（参看图10—5）。马步要求重心落于两腿间，两脚相距与自己肩宽至三倍脚长度之间，上身要求做到松肩、坐腰、落胯、敛臀，含胸拔背，身正顶平，呼吸自然。

3.虚步：后腿屈膝半蹲，身体重心全落在后脚上，前腿弯曲虚放，脚尖着地（或前腿伸直虚放，脚跟着地），称为虚步（参看图1—9及2—1）。右腿在前为“右虚步”，左腿在前为“左虚步”。

虚步要求特别要注意敛臀。步幅大小及高低视各人而定。一般以前脚伸放后，身体感到舒展自然为宜。同时能使重心全落在后脚，前脚不用力为准。

4.丁步：两腿弯曲，一脚实着地面，另一脚虚放，令脚尖着地。虚放脚之脚尖靠近实脚内侧中心处，称为丁步（参看图4—2）。右脚尖着地为右丁步，左脚尖着地为左丁

步。丁步要求重心全落在实脚上，上身正直，头顶平，注意敛臀。

5.**歇步**：两腿交叉屈膝全蹲，两大腿相贴，前脚全脚掌着地，脚尖自然外展，后脚脚尖着地，臀部坐于小腿上，接近脚跟，称为歇步（参看图49—9）。右脚尖着地者为左歇步；左尖脚着地者为右歇步。

如年老体弱者做歇步时，可不坐那么低，臀部可不与小腿相贴。作过渡转折动作的歇步，臀部与小腿可分离。

6.**仆步**：一腿全蹲，大腿和小腿靠紧，臀部接近小腿，膝与脚尖稍外展；另一腿伸直平铺接近地面，脚尖微里扣，称为仆步（参看图61—13）。左腿伸直者为左仆步，右腿伸直者为右仆步。

7.**半马步**：前腿微屈，脚尖向前，后腿半蹲，大腿略高于水平，（或成水平）脚尖横向外；两脚距离与马步同，重心略偏于后腿，称为半马步（参看图2—5）。半马步要求与马步相同。

8.**独立步**：独立腿脚尖向前（或微向外），膝关节微屈；另一腿提膝，脚尖自然下垂（或微向前下方），称为独立步（参看图31—7）。左提膝为右独立步，右提膝为左独立步。

独立步要求头顶平正，做到顶悬虚空，含胸敛臀。独立腿微曲，脚掌和脚跟用意下蹬，令体重下沉，便能站稳。

三、身法

六合八法拳身法要求头部做到头顶平正，顶悬虚空，不可偏歪或摇摆；颈部做到自然竖立，肌肉不可紧张；肩部做到松沉，不得耸起或前弓后张，胸部做到舒松自然，不要挺

胸或缩胸；背部自然拔伸，做到拔背而不驼背；腰部做到自然、舒松、灵活，以主宰全身，达到“以腰为轴”；臀部做到收敛，但要自然垂直而不可紧张用力收敛，不可后突或摇摆；膝部做到屈伸悠和自然；肘部一般要做到轻沉下垂。

四、眼法

1.定势时，眼看前方或手部。

2.动势时，眼看动的手。

3.两手动时，眼看进攻的手，或眼看较前方的手。

4.眼必须与手法、身法、步法相配合。做到神态自若，一眼观七，精神贯注，思想集中，势动神随。

五、步法

1.上步：后脚前进一步或前脚前移半步。上步时要求前进脚跟先着地，然后全脚着地。

2.退步：前脚后退一步或后脚后移半步。退步要求后退脚脚尖先着地，然后全脚着地。

3.跟步：后脚向前跟进半步。跟进脚要求脚尖先着地，然后全脚着地。

4.摆步：上步落地时脚尖外摆，与后脚成倒八字。

5.蹚泥步：两脚微屈，一脚擦经另一脚内侧而上步，上步之脚要求平起平落（或平擦地面而进）。做到轻灵沉稳，身体不得忽高忽低或左右摇摆。

6.闪步：一脚向横侧移一步，另一脚随之向后侧移一步；或一脚向前侧移一步，另一脚随之向横侧移一步。

六、基本功的训练

以上是套路的基础动作，练套路之前要熟悉这些动作及要求，练套路时要按要求而做。

手法、身法、眼法都必须与步法相配合，步要沉稳，才能使手、眼、身法得以施展。

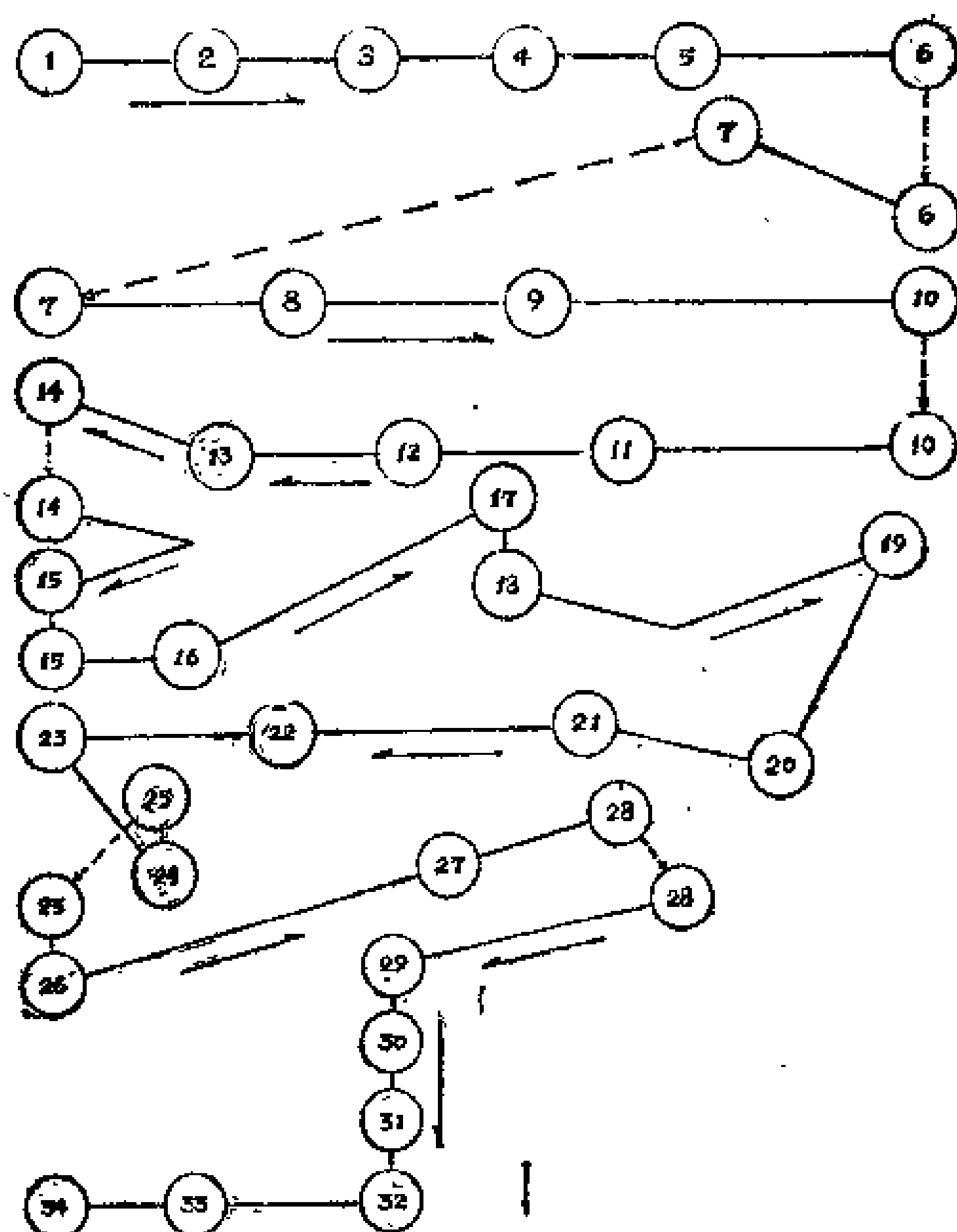
第二节　套路招式动作图解

一、招式名称

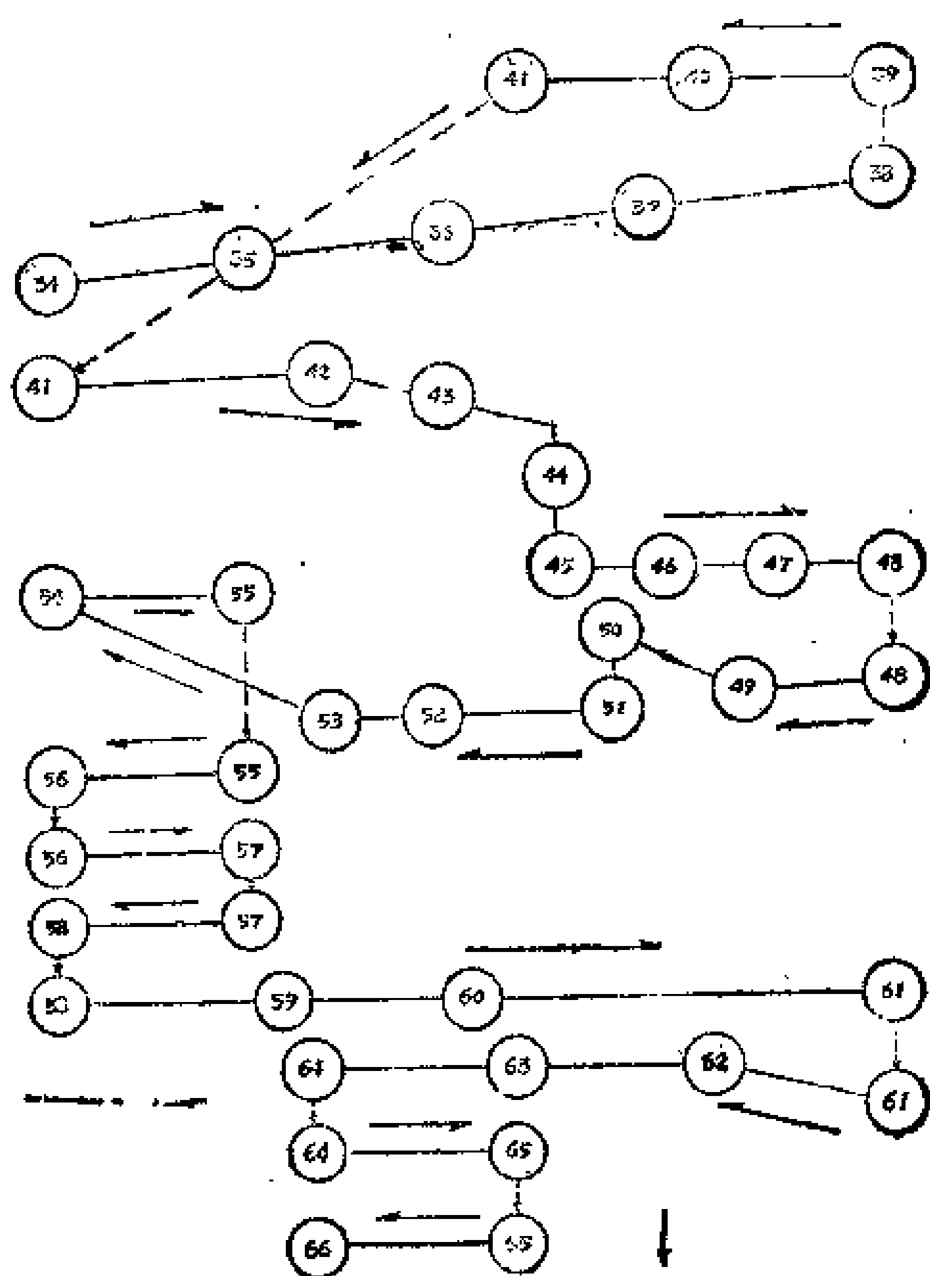
1．停车问路	2．悬崖勒马	3．闭门推月
4．悬崖勒马	5．闭门推月	6．拨云见日
7．摘星换斗	8．鸿雁双飞	9．孤雁出群
10．川流不息	11．野马分风	12．伏虎听风
13．声东击西	14．青龙探爪	15．九品连台
16．怒马回头	17．顺水推舟	18．惊马回头
19．瓶花落砚	20．高山流水	21．童子送书
22．樵夫担柴	23．燕子穿云	24．燕子抄水
25．天宫摘星	26．托天盖地	27．顺手投井
28．双凤朝阳	29．截手双推	30．薰风扫叶
31．双扑面掌	32．燕子含泥	33．灵猿摘果
34．猛虎回头	35．倒转乾坤	36．掩手冲拳
37．琵琶遮面	38．流星赶月	39．燕子斜飞
40．翻江倒海	41．倒骑龙背	42．狸猫扑蝶
43．抽梁换柱	44．蛰龙现身	45．乌龙摆尾
46．平分秋色	47．走马观花	48．丹凤朝阳
49．提手七星	50．雁字横斜	51．黄龙转身
52．五圣朝天	53．叶底藏莲	54．大鹏展翅

55.白鹤啄食　　56.月挂松梢　　57.倒揭牛尾
58.童子抱琴　　59.犀牛望月　　60.童子抱琴
61.鹞子穿林　　62.赤龙搅水　　63.风动浮萍
64.气升昆仑　　65.存气开关　　66.收式还原

二、套路招式动作路线图



注：圆圈内数字表示招式顺序，如⑥即是“拨云见日”招式。本图只是表示套路招式动作所经过的路线及其方向，而不是它在场内所处的位置，它所处的位置由练者步幅及场地大小而定。

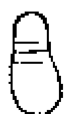


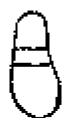
三、有关图解说明

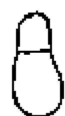
1.脚步虚实图解：

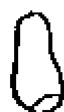
全实、七分实、五分实、三分实、脚尖着地、脚跟着地、全虚、悬空

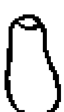

全实

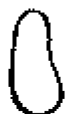

七分实


五分实


三分实


脚尖着地


脚跟着地


全虚

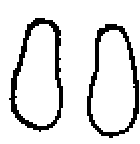

悬空

注：设体重为10分，身体重量全落在脚上者，则为全实；体重的十分之七落在脚上者，称为七分实；如此类推。体重不落在脚上，但脚掌仍贴地者称为全虚；体重不落在脚上而脚离地者称为悬空。

2.步法图解：

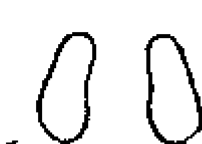
里扣：




2

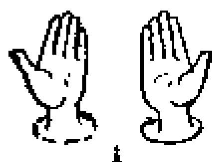
外撤：


1


2

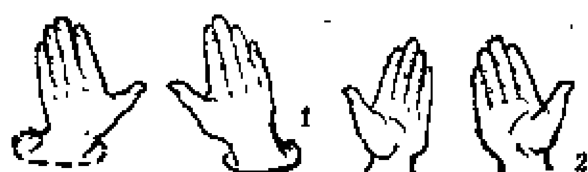
3.手法图解：

内翻


1


2

外翻



4.动作图解虚实线的说明：

－－→虚线，表示左手和右脚下一动作所要走的路线。

——→实线，表示右手和左脚下一动作所要走的路线。

5.动作方向说明：

以套路招式动作图解之图1－1为例，面向南，后为北，左为东，右为西。

6.其他：

（1）在套路动作图解中有“腿伸直”“臂伸直”之语。这里的所谓伸直，并非是僵硬地挺直，而是关节部位放松地“伸直”，因此，肉眼外观是直，但实质有轻微的弯曲。

（2）胸腹部前方为体前，后方为体后，左方为体左侧，右方为体右侧。

（5）手心向着身体者为向内（或向里），手心背着身体者为向外。

四、套路招式动作图解

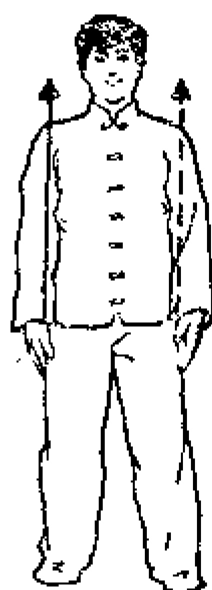
1.停车问路：

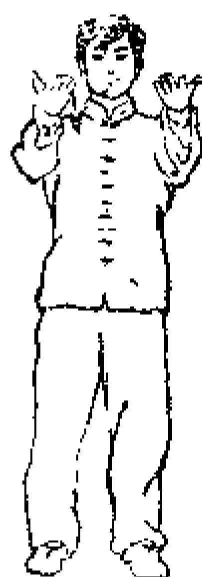
（1）两腿开立，两脚外侧与肩同宽，脚尖向前，身体自然直立，两臂伸直自然下垂，双手置于大腿两侧，手心向里，指尖向下，目视前方。（图1－1）。

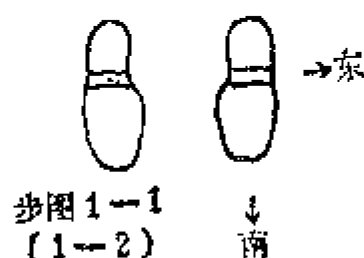
要点：此为预备式。要求集中精神，排除杂念，清心静气，呼吸自然悠和。胸肌放松，含胸拔背，沉肩敛臂，头颈正直，下颚微向后收。重心落于两腿中间（左右脚 各 五 分实）（步图1—1）。

（2）两手上翻，掌心向前，两臂向前平举，至两手高与肩平，两臂微曲，掌心向上，指尖向前，与肩同高。目视前方（图1—2）。

要点：臂上举时要求动作缓慢，并配合提气，使动作舒松自然。注意不要耸肩，臂部不要突出。重心仍是 左 五 右


图1—1


图1—2



步图1—1
（1—2）

五（步图1—2）。

（3）腰微右转（重心稍右移），带动右手回收胸前平

肘，左手同时向前平伸，臂伸直，两手掌心向下，指尖向前，与肩同高。目视前方（图1—3）。

要点：转腰时，两手同时内翻，使两手掌心向下，右肘下垂。重心左三右七（步图1—3）。

（4）腰微左转（重心稍左移），带动左手回收胸前平屈。右手向前平伸，臂伸直。两手与肩同高，掌心向下，指尖向前。目视前方（图1—4）。

要点：整个动作以腰带之。重心左七右三（步图1—4）。

（5）腰微右转（重心稍右移），左手经右肘下方向前伸出，掌心向下。目视左掌（图1—5）。

要点：左手穿出时，右肘微屈，双肘下沉。重心左三右七（步图1—5）。

（6）腰继续右转，左手继续向西南方向穿出，手臂平

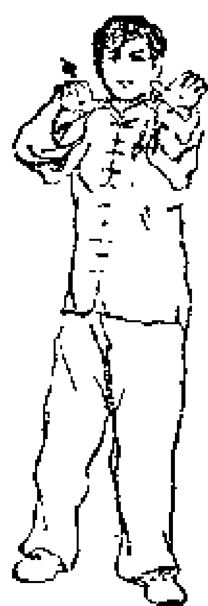


图1—3

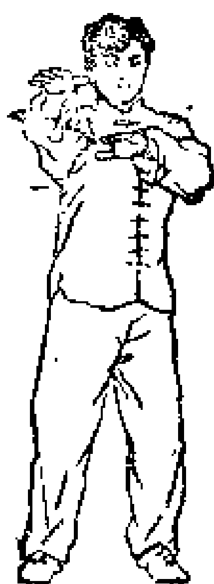


图1—4

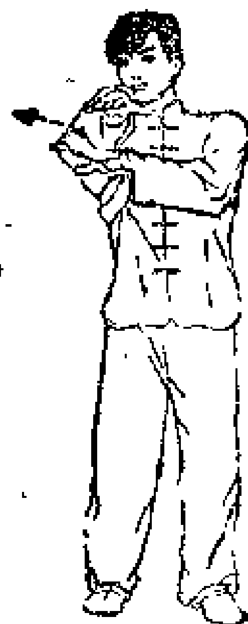


图1—5

直，掌心向下，指尖向前，与肩同高。右手屈肘回收于左臂上方，掌心向下，指尖向前。目视西南方（图1—6）。

要点：目随左手而动，至左手伸直时才视西南方。重心左三右七（步图1—6）。

（7）腰微左转（重心稍左移），双手外翻，掌心斜向上，双手随转腰向左平移，左手心向内，指尖向上，与头同高；右手置于左肘里侧，掌心斜向内，指尖斜向上，与肩同高。面向东，目视左掌（图1—7）。

要点：双臂弯曲。重心左七右三（步图1—7）。

（8）双手内翻，掌心向下，重心右移，左右手同时向下，向后划弧（下带）。左手置于体前，掌心向下，指尖向



图1—6

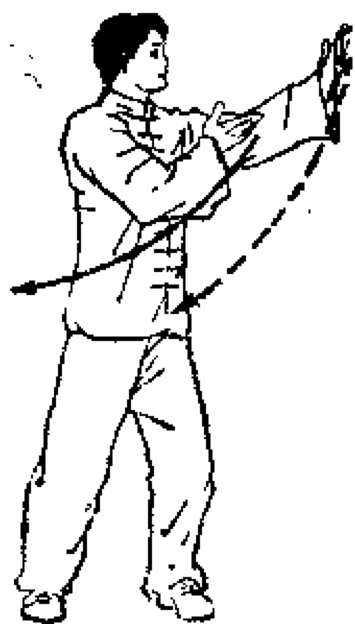


图1—7

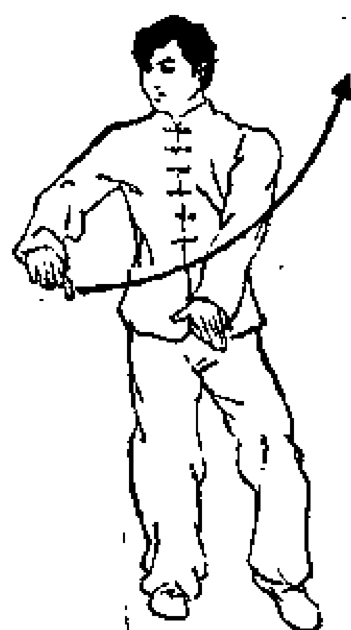
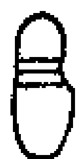


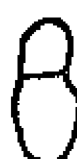
图1—8



步图1—3



（1—5）
（1—6）



步图1—4



（1—7）



步图1—8

前下方，与腹同高，臂伸直；右手置于体右侧，掌心向下，指尖向前，与腰同高，臂微曲。双腿微屈，上体后坐，左脚尖着地。目视右掌（图1—8）。

要点：目随双手而动。头要平正，不得低下。下带时，腰微右转。重心左三右七（步图1—8）。

（9）腰左转，右手外翻，令掌心向上，即随腰转从左手前臂内侧穿上，指尖向上，与头同高，掌心向内，臂弯曲。左手同时平屈回收于右肘下方，掌心向下，指尖向右，与肋同高。目视右掌，上体同时继续后坐，右腿屈膝，重心全落于右脚上。左腿微屈，脚尖轻轻着地，成左虚步（图1—9）。

要点：注意敛臂，身体要正直，不要前俯后仰。转腰时



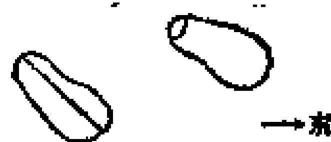
图1—9



图2—1



步图1—9



步图2—1
（2—3）

右脚里扣，右腿要用力支撑上体。腰胯要放松，左脚虚放而不用力。重心右全实（步图1—9）。

2.悬崖勒马：

（1）腰微右转，左脚同时向东北方轻轻落步，腿伸直，脚跟着地。右手同时随腰而动，屈肘回收于头右侧，掌心向下，指尖向左，与头同高，左手动作不变。目视东方（图2—1）。

要点：右肘下垂，出左脚与转腰同时进行。左掌如按着一张桌子一般。重心右全实（步图2—1）。

（2）重心左移，左脚着地，左腿屈膝，右腿蹬直成左弓步。同时，左手向下经左膝旁搂过落于左胯旁，掌心向下，指尖向前，略低于腰，臂微曲。右手同时向前推出，掌心向外，指尖向上，与头同高，臂伸直。目视右指尖。（图2—2）

要点：右手立掌朝东，以腰腿之劲带动右手前推。重心左五右五（步图2—2）。

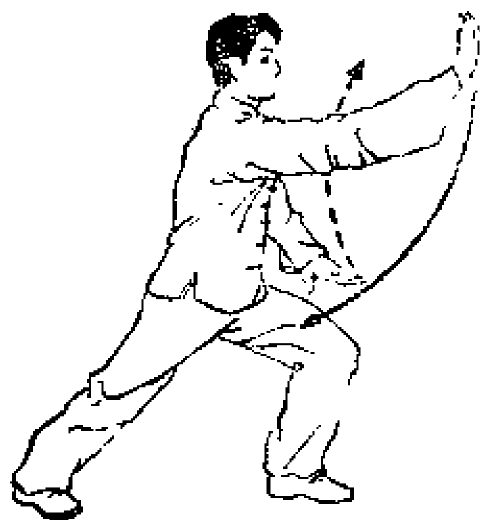


图2—2

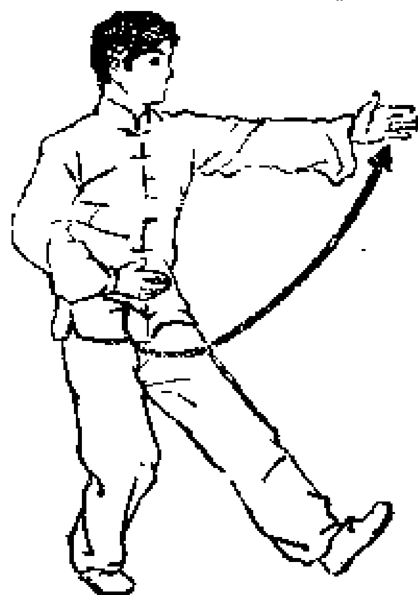


图2—3

（3）重心右移，右腿屈膝，左腿伸直，脚跟着地。左手同时向前上提起，掌心向南，指尖向左，与肩同高，臂伸直。右手同时向下落于右腰侧，掌心向内，指尖向前与腹同高，肘微屈。目视左掌（图2—3）。

要点：左右手随重心后移时一起动，腰亦同时稍往右转。重心右全实（步图2—3）。

（4）重心左移，右腿蹬直，左腿屈膝成左弓步。右手同时向右、向上前方划弧，掌心向北，指尖向前，与肩同高，臂伸直。左手屈肘回收按于右腕内侧，掌心向南，指尖向上，目视右掌（图2—4）。

要点：目随右手而动。左掌紧贴右腕。腰微左转以带动右手划弧。重心左右各五（步图2—4）。

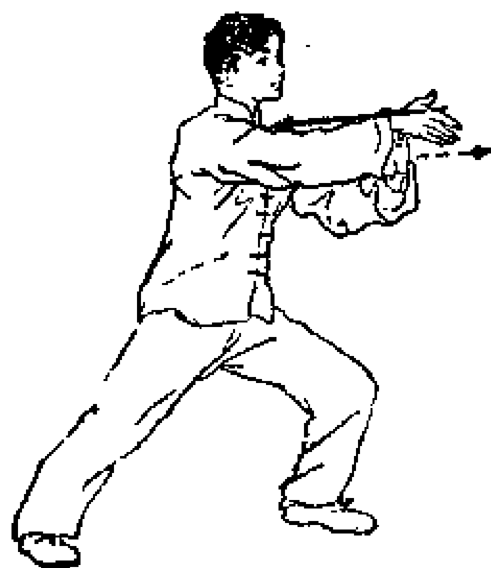


图2—4

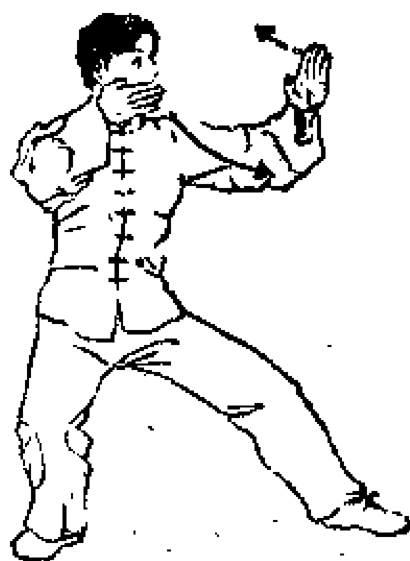


图2—5



步图2—2 （2—4）



步图2—5

（5）重心右移，右腿屈膝，左腿弯屈成半马步。右手同时屈肘回收至右耳侧，掌心向内，指尖向左，略高于肩。左手同时经右前臂向前推出，掌心向东南，指尖向上，与额同高，臂微曲。目视左掌（图2—5）。

要点：右肘下垂，左右手如绷紧一条缰绳，其意如在悬崖之处勒马，故左右手须有一股张劲，这样便能令动作显得雄浑沉稳。重心左三右七（步图2—5）。

3.闭门推月：重心左移，右腿蹬直，左腿屈膝成左弓步。左手同时外翻屈肘回收，掌心向内，指尖向上，略高于头，肘弯曲；右手同时向左前方推出，置于左肘内侧，掌心向左外，指尖向上。略低于肩，肘微屈。目视左掌（图3）。

要点：重心左移时腰微左转，以腰带右手推出。左手回收时要有旋劲。重心左五右五（步图3）。

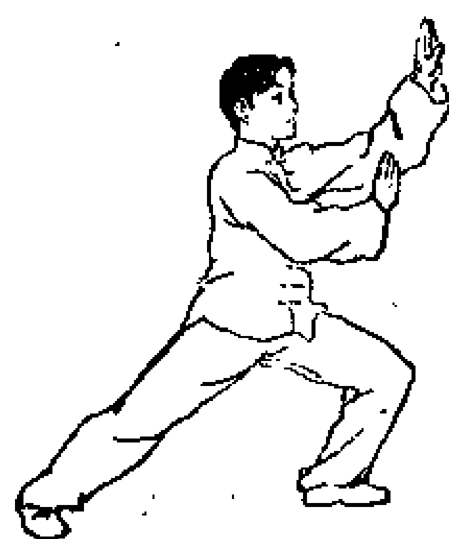
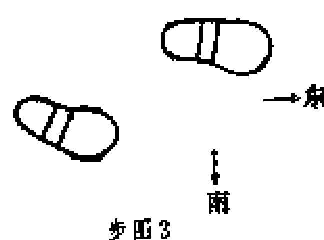


图3



图4—1



步图3



步图4—1

4. 悬崖勒马

（1）重心右移，左腿伸直，脚跟轻轻着地(图4—1)。

要点：上肢不动，注意敛臂。重心右全实(步图4—1)。

（2）重心左移，左腿微屈；右脚向左脚靠拢，脚尖着地，右腿微屈成右丁步。右手同时稍抬高成水平，右手平按，掌心向下，指尖向左，略高于腹；左手同时内翻，掌心向下，指尖向前，与耳同高，肘弯屈下垂。目视前方（图4—2）。

要点：手脚同时动，右脚尖置于左脚掌内侧中心。重心左全实（步图4—2）。

（3）右脚向东南方迈出，脚跟着地，腿伸直。目视前方（图4—3）。



图4—2



图4—3



步图4—2



步图4—3
(4—5)

要点：右脚着地要轻。重心左全实（步图4—3）。

（4）重心右移，左腿蹬直，右腿屈膝成右弓步。右手同时从右膝搂过落于右胯旁，掌心向下，指尖向前，略低手腕，肘微屈。左手同时向东方推出，掌心向外，指尖向上，臂伸直，与头同高。目视左掌（图4—4）。

要点：左手立掌，两掌掌根微加力。重心左五右五（步4—4）。

（5）重心左移，左腿屈膝，右腿伸直，脚跟着地；同时，左手向下经腰左侧向左上划弧；右手向下经腰右侧向右上划弧。左右肘微曲，左右手掌心向前，指尖分向左右，与胸同高。目视前方（图4—5）。

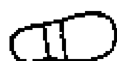
要点：左右手划弧与重心左移同时进行。重心左全实（步图4—5）。

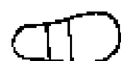


图4—4



图4—5





步图4—4
（4—5）

（6）重心右移，左腿伸直，右腿屈膝成右弓步。右手同时向前、向胸部作水平划弧，然后屈肘回收于胸前，掌心向里，指尖向左，略低于胸；左手同时向后、向前划弧，伸直，掌心向右，指尖向前，与肩同高。目视左掌（图4—6）。

要点：左右手划弧时，左手稍慢，右手稍快。重心左五右五（步图4—6）。

（7）重心左移，左右腿弯屈成半马步。右手同时向上经左上臂及前臂向前推出，掌心向左前方，指尖向上，与额同高，肘微屈。左手同时屈肘回收至左耳侧，掌心向里，指尖向右前方。目视右掌（图4—7）。

要点：左肘下垂，右手立掌。要有在悬崖之处勒马的意识，劲要内蓄，步要沉实。重心左七右三（步图4—7）。

5．闭门推月

（1）重心右移，左腿伸直，右腿屈膝成右弓步。右手



图4—6



图4—7





步图4—7

同时外翻屈肘回收，掌心向内，指尖向上，略高于头；左手同时向右前方推出，置于右肘侧，掌心向右外，指尖向上，略低于肩，左肘弯屈。目视右掌。（图5）

要点：重心右移时腰微右转，带动左手推出。右手回收时要有旋劲。重心左五右五（步图5）。

6．拨云见日

（1）重心左移，左腿屈膝，右腿伸直，脚跟着地。右手屈肘回收，经右腋下往右下方划弧落于右腰侧，掌心向上，指尖向内，与腰同高。左手同时向前上方平举，掌心斜向上，指尖斜向上，略高于肩。目视左掌（图6—1）。

要点：手足同时动。右手落下时，腕部微加旋力，指尖慢慢向内。重心左全实（步图6—1）。

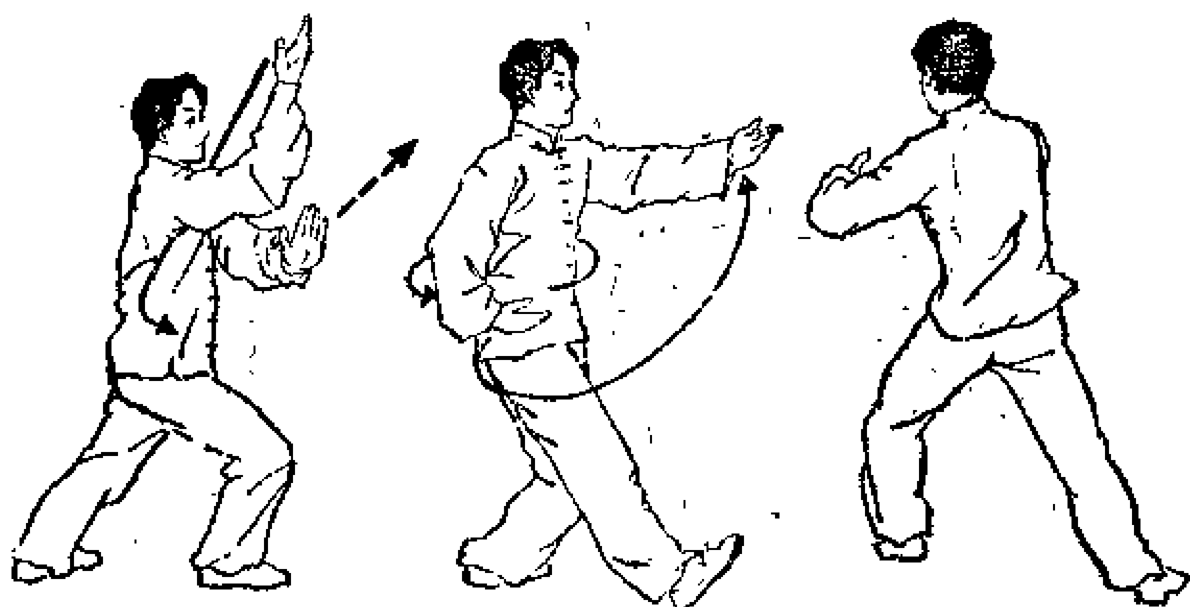
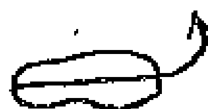


图5　　图6—1　　图6—2

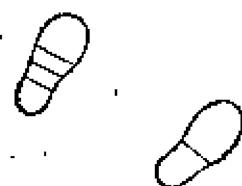


步图5



步图6—1





步图6—2
（6—5）

（2）左手转腕，使掌心向内，指尖向右；右手继续向右、向前上方划弧，置于左手背面，掌心向外，指尖向左。同时往左转腰，手随之水平左移，然后屈肘回收于胸前。右脚里扣着地，左脚外撇。目视左掌（图6—2）。

要点：两手背相贴，双手水平左移时由外向内屈肘紧贴胸前。重心左七右三（步图6—2）。

（3）重心右移，腰微右转，双手随之水平右移。然后向前推出。目视左掌（图6—3）。

要点：目随左手而动。双手屈肘抱圆。重心左三右七（步图6—3）。

（4）重心左移，双腿屈膝成马步。腰微左转，双手随之移于胸前抱圆。面向东北方。目视左掌（图6—4及图6—4正面图）。



图6—3

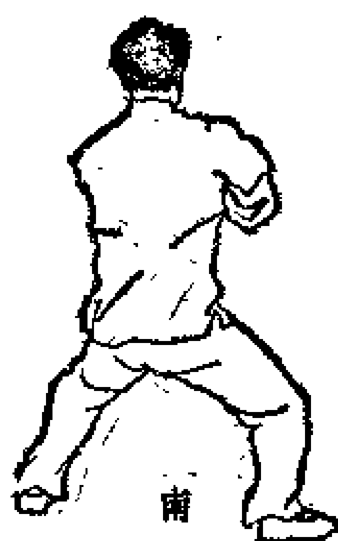
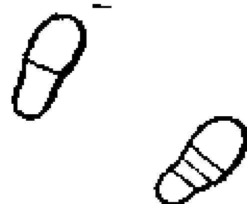


图6—4



图6—4正面



步图6—3



步图6—4

要点：马步要求敛臀正腰，上身注意放松，含胸拔背。肩不可耸起。重心左五右五（步图6—4）。

（5）重心左移，左腿屈膝，右腿伸直；右手外翻使掌心向下，左手内翻使掌心向下，左手插至右腕下方，两手交叉（图6—5）。

要点：腰微左移，目视左掌。重心左七右三（步图6—5）。

（6）重心右移，左腿蹬直，右腿屈膝成右横裆步。左手向左下方插出，掌心向下，指尖向左下方，与腰同高，臂伸直。右手屈肘上提至胸前，掌心向下，指尖向左下方，略低于肩。目视左掌（图6—6及图6—6正面图）。

要点：重心右移前，右脚先微外撇。左手插出时，腰微

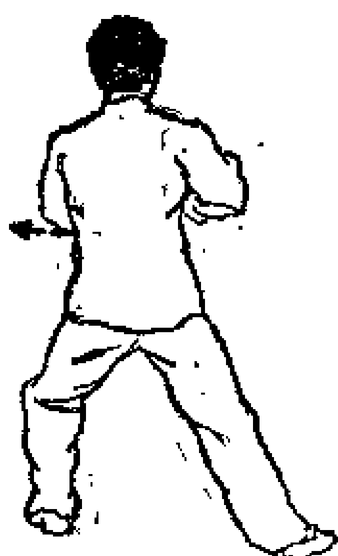


图6—5



图6—6正面

左转，同时左手要紧贴右腕而出。双手指尖斜向左下。重心左三右七（步图6—6）。

（7）重心左移，左腿屈膝，右腿伸直。左手同时向下，向右上方划弧，掌心向上，指尖向右，与腰同高，肘弯屈；右手同时向上、向右方划弧，掌心向右，指尖向上，略高于肩，臂伸直。目视右掌（图6—7）。

要点：左手划弧时，掌心先向下，然后向右上；右手划弧时，掌心先向外，经额前再向右。腰要微向右转，以之带动手足。重心左七右三（步图6—7）。

（8）右手继续向下向左划弧，至左手时手心向左，此时左手内翻按于右腕上，腰微左转，带动双手向左上方运动，双手屈肘于左胸前。目视左掌（图6—8）。

要点：动作完成后，左手掌心向外，指尖向上，右手掌

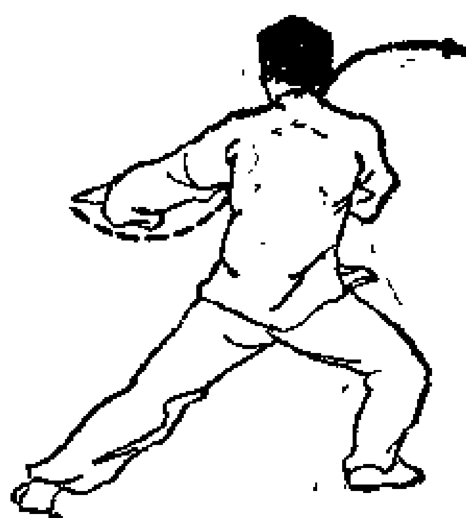
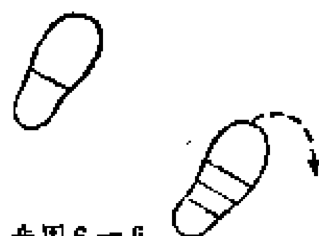

图6—6


图6—7


步图6—6


步图6—7

心向内，指尖向左。重心左七右三（步图6—8）。

（9）重心右移，左脚与右脚并拢，双腿微屈，腰向右转，带动左手按着右腕向前推出，左手掌心向外，指尖向上，右掌心向内，指尖向左，与肩同高。面向东。目视左掌（图6—9）。

要点：双手微屈抱圆，要有挤劲。身体正直，注意敛臂。重心左五右五（步图6—9）。

（10）腰向右转，带动双手向右下划弧落于右腰侧，左手按于右腕上，掌心向下，指尖向右；右手指尖向前，掌心向下，双肘微屈。目视右掌（图6—10）。

要点：双手划弧时，右手内翻，使之掌心向下。重心左五右五（步图6—10）。

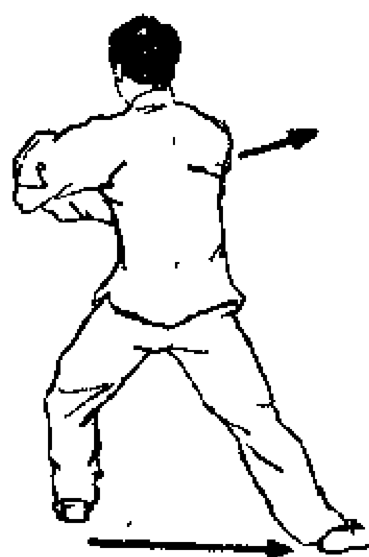


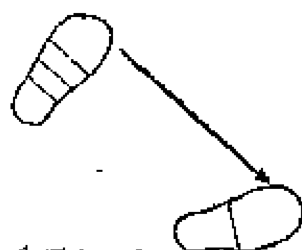
图6—8



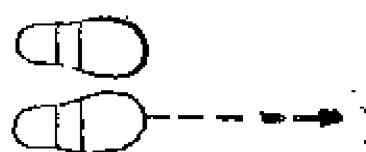
图6—9



图6—10



步图6—8



步图6—9（6—10）

（11）腰微左转，双手同时向上前方送出，双手交叉，掌心斜向上，指尖分向左右斜上方，肘微屈，与肩同高。右脚伸直向东方落步，脚跟着地。目视前方（图6—11）。

要点：双手送出时，双手外翻使之掌心向上。左手在上，右手在下。重心左全实（步图6—11）。

（12）腰微右转，重心右移，双手向两边分开，指尖向前上方，略高于肩，肘微屈，左掌心向右，右掌心向左。右腿微屈，上身稍起，带动左腿上提，左脚尖着地。目视前方（图6—12）。

要点：此为上步之过渡动作。重心右全实（步图6—12）。

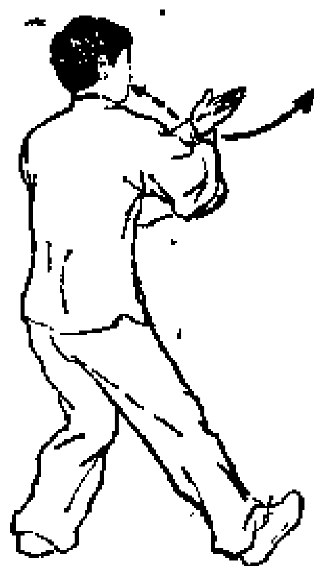


图6—11

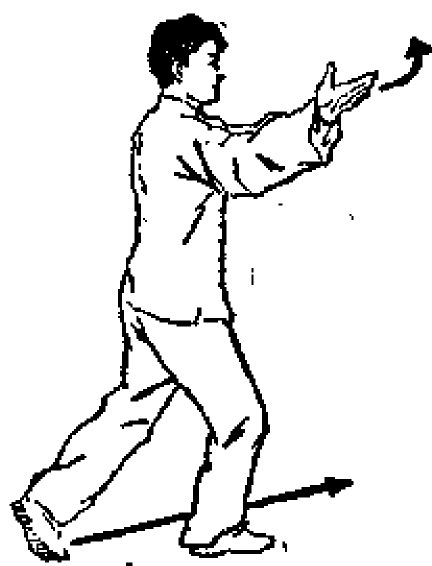
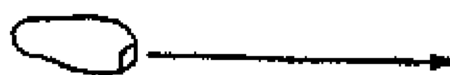


图6—12





步图6—12

（13）上动不停，左脚向东上前一步，带动右腿上提，右脚尖着地，左腿微屈。双手继续向上前方划弧，掌心向下，指尖向前，与头同高，臂伸直。目视前方。（图6—13）。

要点：此为上步之过渡动作。双手先内翻才划弧。重心左全实（步图6—13）。

（14）上动不停，右脚向东前方落步伸直，脚跟着地，左腿屈膝。双手向下按，置于两腰旁，掌心向下，指尖向前，肘微屈。目视前方（图6—14）。

要点：敛臀垂肘。重心左全实（步图6—14）。

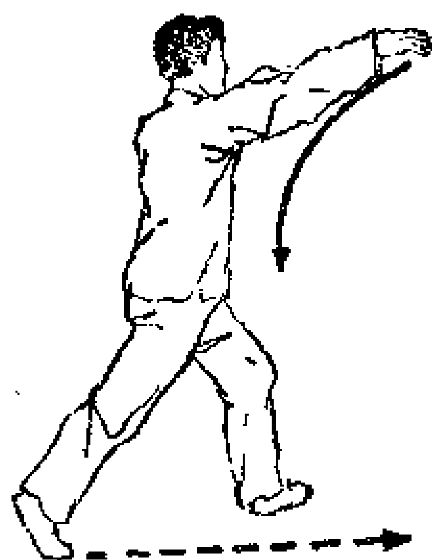


图6—13

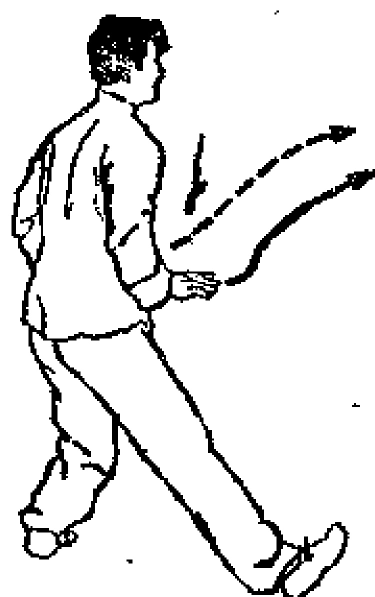
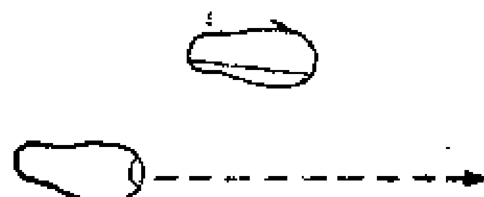
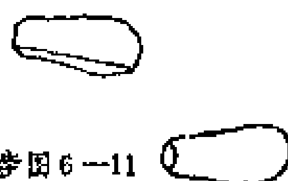


图6—14



步图6—13



步图6—11
（6—14）

（15）重心右移，左腿蹬直，右腿屈膝成右弓步。双手同时向前方推出，掌心向外，指尖向上，与头同高，臂伸直。目视前方（图6—15）。

要点：双手立掌前推。重心左五右五（步图6—15）。

（16）重心左移，腰向左转，带动双手向左作水平划弧。左掌心向下，指尖向左，与肩同高，臂伸直；右手屈肘回收于左肩侧，掌心向下，指尖向左，略低于肩。目视左掌（图6—16）。

要点：重心左移时，左脚外撇，右脚里扣，左腿屈膝，右腿伸直。右手划至左肩前方才屈肘回收。重心左七右三（步图6—16）。

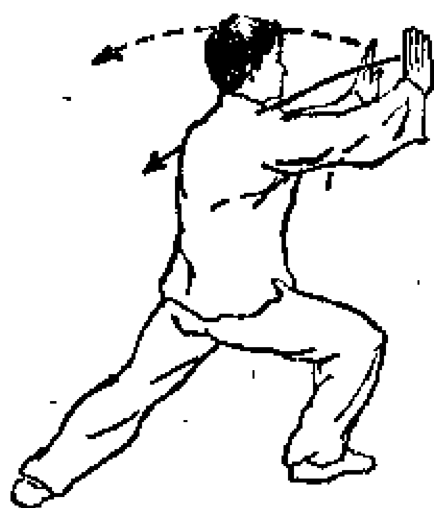


图6—15

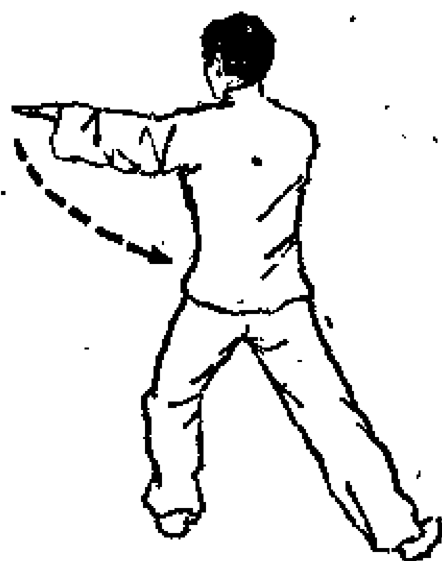
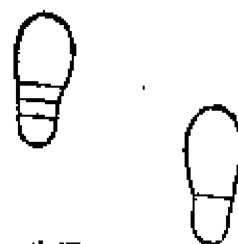


图6—16



步图6—15



步图6—16

（17）左手向右下屈肘回收，重心右移，左腿伸直，右腿微屈。腰向右转，带动双手向右移，双臂抱圆，双掌心向下，指尖分向左右方，与胸同高。目视指尖（图6—17）。

要点：双手指尖相对。重心左三右七（步图6—17）。

（18）上动不停，腰向左移，上身下坐，右腿屈膝，左脚尖着地成左虚步。双手随转腰向左下按，掌心向下，指尖分向左右，与腹同高。目视指尖（图6—18及图6—18正面图）。

要点：面向西北。脚尖轻轻点地，沉肩敛臂，双肘微屈，双臂抱圆，如一轮红日。双臂要有一股外撑之劲力。重心右全实（步图6—18）。

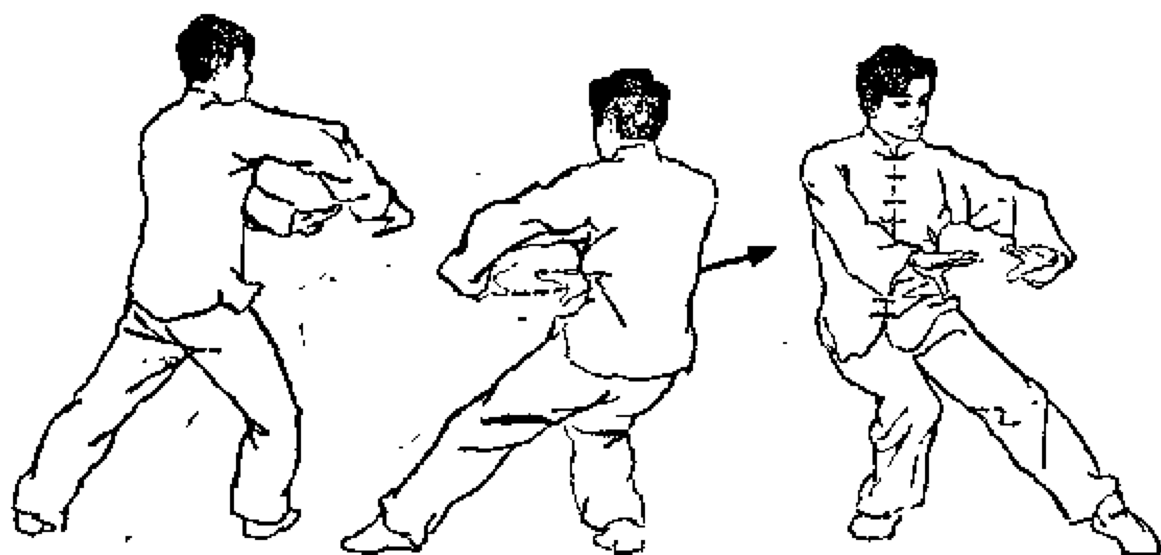
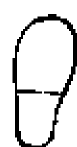
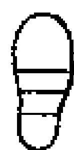
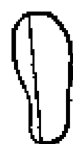


图6—17　图6—18　图6—18正面

步图6—17

步图6—18

7．摘星换斗

（1）腰微右转，带动双手向右移。目视左掌（图7—1）。

要点：手向右移时，左手转腕使指尖向左。重心右全实（步图7—1）。

（2）重心左移，左脚向西北落步，左腿伸直；上身立起，带动右腿伸直，脚尖着地。双手同时外翻使心掌向上，然后向左上插出，指尖向左上方，左臂伸直，左掌与头同高；右掌屈肘于左肘内侧，略高于肩。目视左掌（图7—2）。

要点：腰微左转以带双手上插，目随双手而动。重心左全实（步图7—2）。

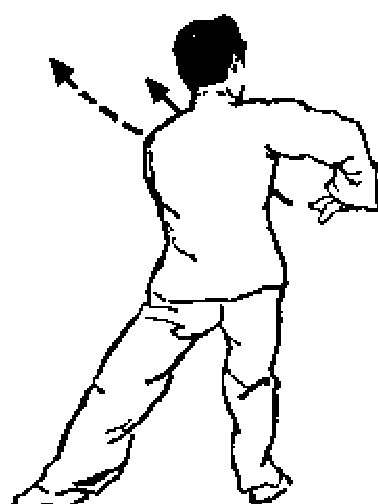


图7—1

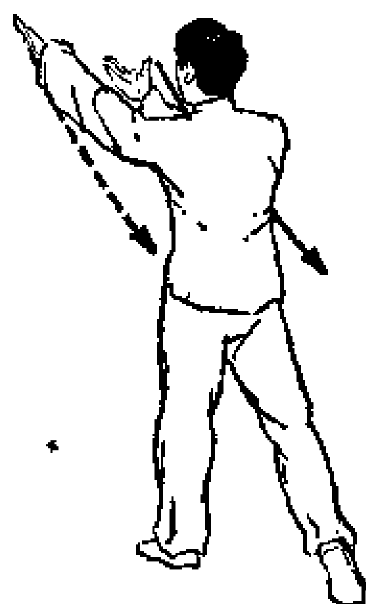
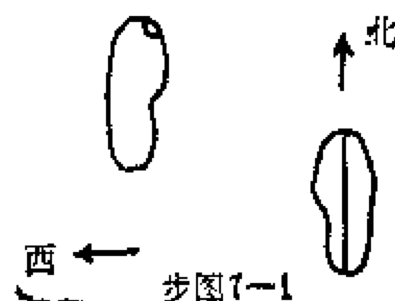
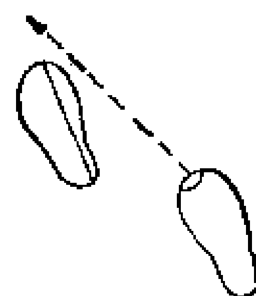


图7—2



步图7—1



步图7—2

（3）右脚向西北方上一步于左脚前方，重心右移，双腿屈膝下蹲；左腿屈膝于右腿下，脚尖着地，成右歇步。双手内翻使掌心向下，指尖向左，然后斜向下、向后拖带。左掌在前，与腰同高，臂伸直；右掌在后，略低于腰，肘弯屈。目视左掌（图7—3及图7—3正面图）。。

要点：双手指尖向左，双手下带与下蹲同时进行。两大腿双贴，右小腿与臀部相靠。重心左三右七（步图7—3）。



图7—3

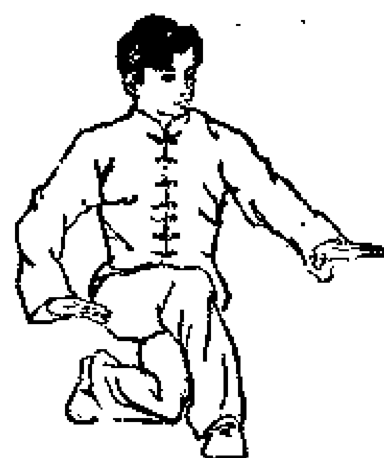
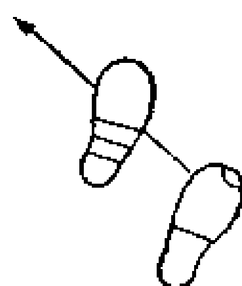


图7—3正面



步图7—3

（4）左脚上前一步，重心左移，身体起立。目视前方（图7—4）。

要点：上肢不动。重心左七右三（步图7—4）。

（5）上动不停，左腿蹬直，右腿屈膝扣于左膝后，两手同时外翻向前上方插去，指尖向左上方，掌心向上。左掌与头同高，臂伸直；右掌微屈于左肩侧。目视左掌（图7—5）。

要点：双手上插时，腰先微右转然后再向左转，以腰带手动。重心左全实（步图7—5）。

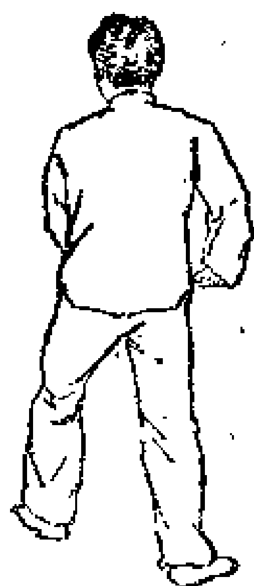


图7—4

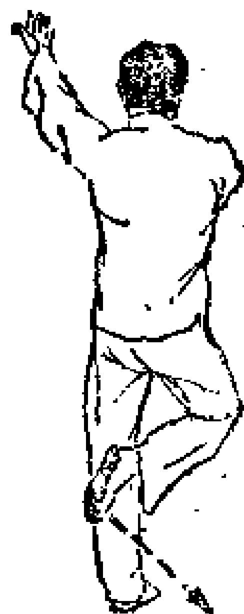
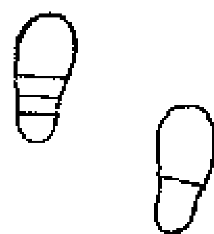
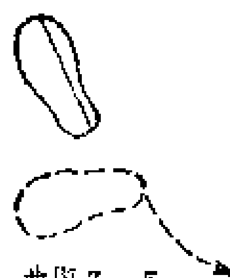


图7—5



步图7—4



步图7—5

8．鸿雁双飞

（1）右腿往东南方落下，腿伸直，脚跟着地。左腿微屈。左手同时屈肘回收于胸前，置于右腕上成交叉手，掌心向下，指尖向右；右手内翻，掌心向下，指尖向左，双手与胸同高。目视左掌（图8—1及图8—1正面图）。

要点：左腿微屈时，上身下坐。重心左全实(步图8—1)。

（2）身体右转，重心右移，右腿屈膝；左腿微屈，脚尖着地。双手向右下划弧落在腰右侧，肘弯屈，左手指尖向右，右手指尖向前。目视右掌（图8—2）。

要点：以腰带手划弧。重心右全实（步图8—2）。



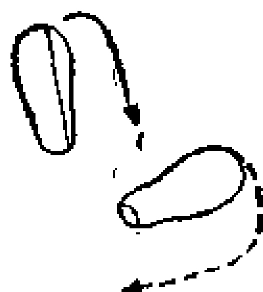
图8—1



图8—1正面



图8—2



步图8—1



步图8—2

（3）左脚向东上前一步，双腿屈膝成半马步（左脚尖向东）。双手同时向左右分开，掌心向下，双手指尖分别向左右方，略高于腰。目视右掌（图8—3）。

要点：双肘弯屈置于两腰侧，双掌成水平。重心左三右七（步图8—3）。

（4）重心左移，右腿蹬直，左腿屈膝成左弓步。双手同时分别向左右方斜向上插，掌心向下。右手指尖向西，略高于腰；左手指尖向东，略低于头。目视东方（图8—4）。

要点：双手分插时先令腰微右转，然后骤然左转，带左手前插。双手成一直线。上插时意如双雁分飞。重心左五右五（步图8—4）。

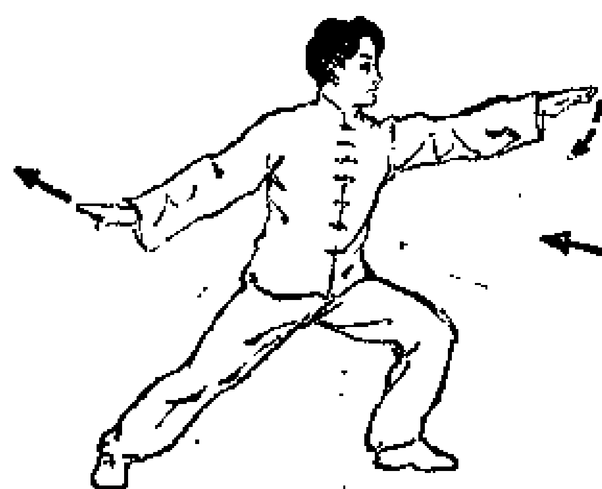
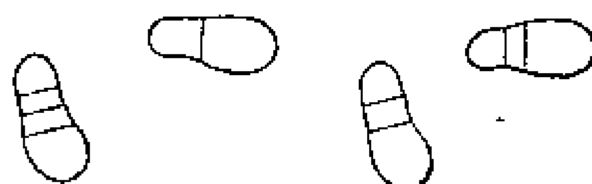
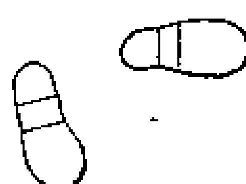

图8—4


图8—3


步图8—3


步图8—4

9．孤雁出群

（1）重心右移，右腿屈膝，上身后坐；左腿微屈。目视前方（图9—1）。

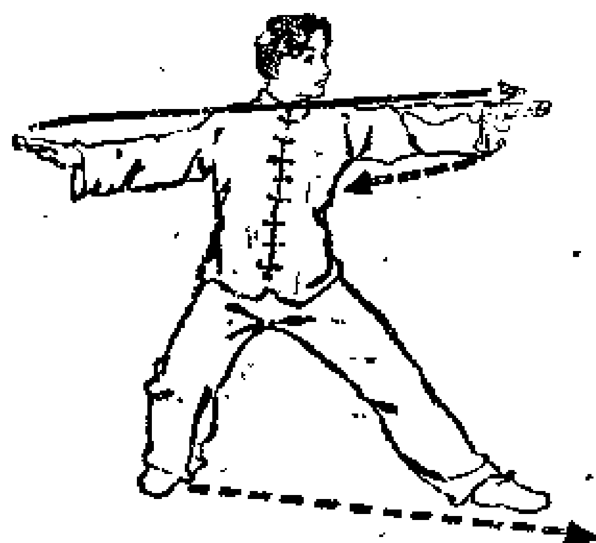
要点：后坐时腰微右转。右手略抬高。重心左三右七（步图9—1）。

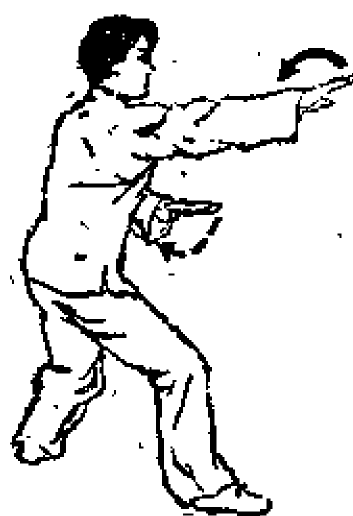
（2）右脚上前一步，脚尖向前，双腿屈膝成半马步。左手回收腹前，略高于腰；右手同时向前插出，与肩同高。双手掌心向下，指尖向前。目视右掌（图9—2）。

要点：右手经左手上方向前插、重心左七右三（步图9—2）。

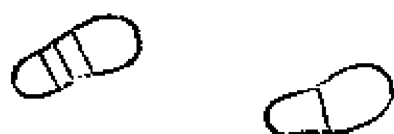
10．川流不息

（1）重心右移，左腿蹬直，右腿屈膝成右弓步。腰微


图9—1


图9—2


步图9—1


步图9—2

右转，右手内翻，屈肘抱圆成水平，掌心向外，指尖向左，与肩同高；左手外翻、微屈肘，置于右腹上方，掌心向上，指尖向右。目视右掌（图10—1）。

要点：以腰带双手使之产生一股拧劲。重心左五右五（步图10—1）。

（2）重心左移，左腿微屈，腰向左后转，左手上提经面前向左后推按，掌心向左，指尖向前，与肩同高，左肘微屈。右手同时向左下方往后划弧，掌心向左，指尖向下，与腰同高，右肘微屈。右脚同时向左脚靠拢，腿微屈，脚尖着地成右丁步。目视左掌（图10—2）。

要点：左手经面部前时掌心向内，然后内翻使掌心向外，再往左推按。双手一起向左推按，轻沉着力。重心左全实（步图10—2）。

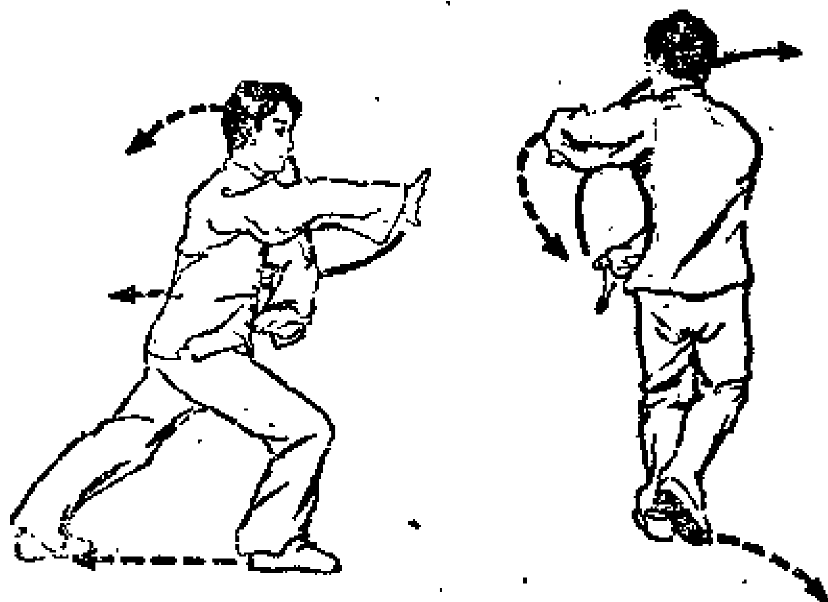
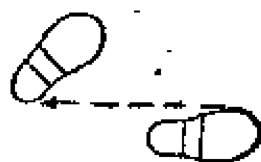


图10—1　　图10—2



步图10—1



步图10—2

（3）右脚向右前方上一步，腿伸直，脚跟着地。腰右转，右手同时上提经面部向右划弧，掌心向内，指尖向上，与头同高，肘弯屈；左手同时向左下划弧，然后回收于左腰侧，手心向下，指尖向左，略低于腰。目视右掌（图10—3）。

要点：右手由左手内侧上提，经面部时掌心向内。重心左全实（步图10—3）。

（4）重心右移，右腿微屈，左脚随之上前一步，腿伸直。腰微右转，带动右手向右后划弧，肘微屈，掌心向内，指尖向上，略低于头；左掌心向右，指尖向下，臂伸直下垂。目视右掌（图10—4）。

要点：以腰自然带动双手。重心左三右七（步图10—4）。

（5）重心左移，双腿屈膝，上身下坐成马步，右手同时向左作水平划弧，肘微屈下垂，掌心向下，指尖向南，与

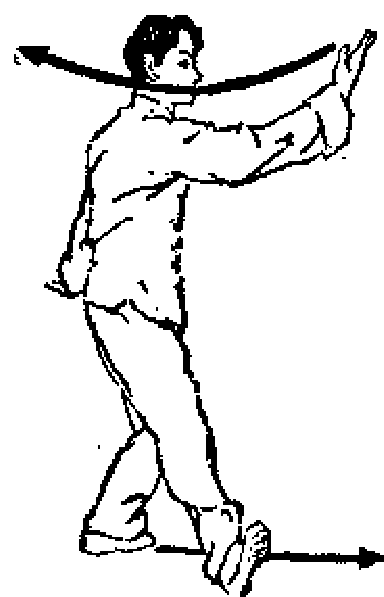


图10—3

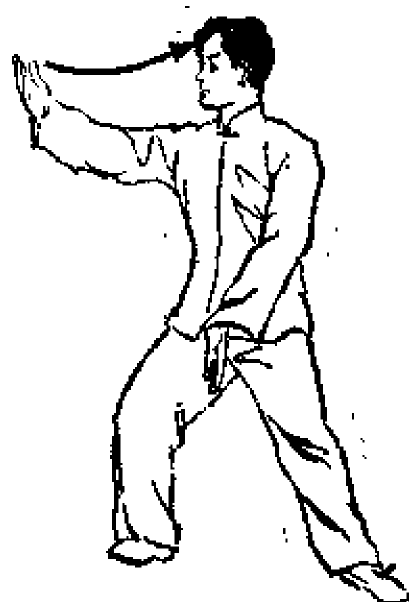
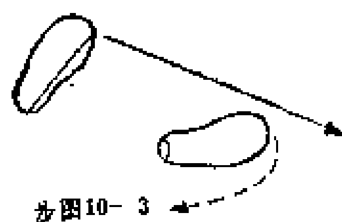


图10—4



步图10—3



步图10—4

头同高；左手微向南推出，掌心向外，指尖向下，略低于胯，肘微屈。目视右掌（图10—5）。

要点：右手边划弧边内翻，使手心向下，马步要求不偏不倚，四平八稳，力求做到两大腿成水平。重心左五右五（步图10—5）。

（6）重心左移，右腿蹬直，左腿屈膝成左弓步，左手同时向上经面部向左划弧，左肘微屈，掌心向内，指尖向上，与头同高；右手同时向右下、再向左上划弧于左肘下方，微屈肘，掌心向上，指尖向左，略高于腰。目视左掌（图10—6）。

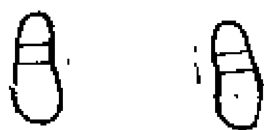
要点：左右手同时划弧，划弧时，左手在内，右手在外。右手向右下划时掌心向下，待向左上划弧使掌心向上。重心左五右五（步图10—6）。



图10—5



图10—6



步图10—5



步图10—6

（7）重心右移，左腿伸直，右腿微屈。同时，腰微往右转，带动右手向上、向右划弧，肘微屈，掌心向内，指尖向左上方，低于头。左手同时向左、向下划弧于左大腿侧，掌心向下，指尖向左；略低于腰，左臂直。目视右掌（图10—7）。

要点：左手左向下划弧时，先令左手内翻，使掌心向下，然后才划弧。重心左三右七（步图10—7）。

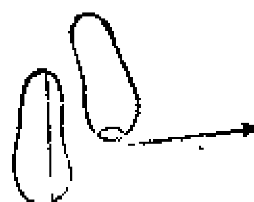
（8）右腿屈膝，重心落于右脚，左脚向右脚靠拢，脚尖着地于右脚左侧，左腿屈膝成左丁步。同时，右手内翻向右推出，肘微屈成水平，掌心向右，指尖向前，与肩同高；左手向右上方推出于右腰侧，掌心向右，指尖向下，肘微屈。目视右掌（图10—8）。





图10—8

步图10－7



步图10－8

要点：左丁步要求左脚尖置于右脚掌侧中心处。重心右全实（步图10—8）。

（9）左脚向左前方落步，脚跟着地，腿伸直（图10—9）。

要点：上身不动。重心右全实（步图10—9）。

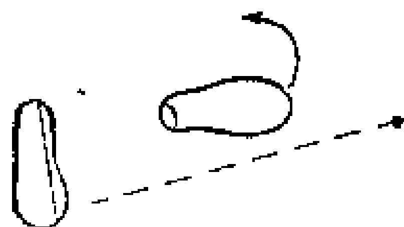
（10）重心左移，腰左转，右脚随之向东上一步，腿伸直，脚跟着地。左手同时向上经面部向左划弧于头左侧，左肘微屈，掌心向内，指尖向上，略高于头；右手同时向下划弧于腹前，掌心向外，指尖向下，略低于腹。目视东北方（图10—10）。



图10—9



图10—10



步图10—9



步图10—10

要点：重心左移前，先令左脚外撇。重心左全实（步图10—10）。

（11）腰微右转，重心右移，左腿伸直，右腿微屈。左手同时向右划弧于额前方，臂伸直，掌心向下，与头同高，指尖向东北方。目视左掌（图10—11）。

要点：重心左三右七（步图10—11）。

（12）重心左移，身体下坐，双腿屈膝成马步；同时，左肘微屈下垂，左手成水平，掌心向下，指尖向前，与头同高；右手微向前推出，肘微屈，掌心向外，指尖向下，略低于腰。目视左掌（图10—12及图10—12正面图）。

要点：面向北。重心左五右五（步图10—12）。



图10—11

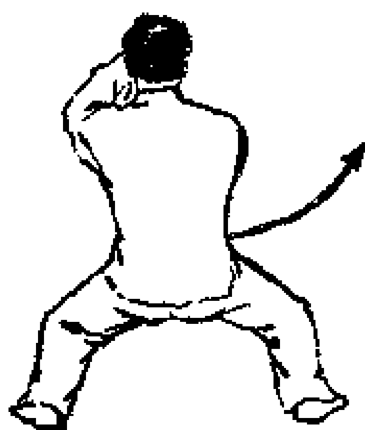


图10—12



图10—12正面



步图10—11



步图10—12

（13）重心左移，左腿微屈，右腿伸直。同时，左手向右、向下划弧于右肋旁，掌心向下，指尖向右，肘微屈；右手同时向后、向右上方划弧，臂伸直，掌心向下，指尖向右，略低于肩。目视右掌（图10—13）。

要点：重心左移时腰微右转，以腰带手动。重心左全实（步图10—13）。

（14）腰微左转，带动左手向左上方划弧，左臂伸直，掌心向下，指尖向左，与肩同高；右手同时向左上方划弧，屈肘于左肘内侧，掌心向下，指尖向左。目视左掌（图10—41）。

要点：双手划弧时，左手先行，右手随后。右脚里扣。重心左全实（步图10—14）。

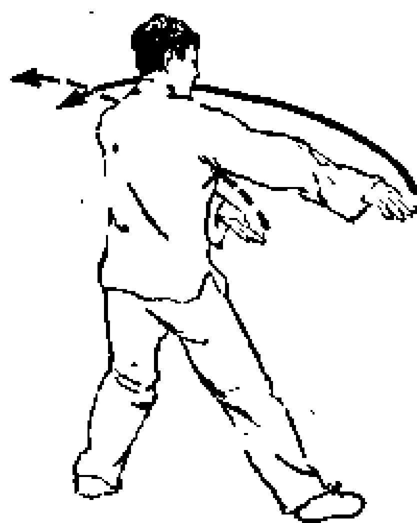


图10—13

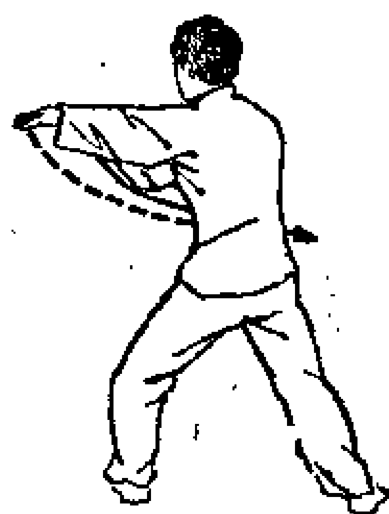
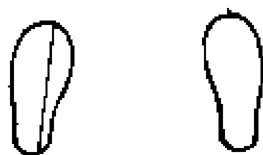


图10—14



步图10—13



步图10—14

（15）重心右移，右腿微屈，左腿伸直，脚尖着地；左右手同时向右下回收，左手收于左腹前，右手收于右腰侧，双掌心斜向下，指尖向左下方，双肘弯屈。目视左下方（图10—15及图10—15正面图）。

要点：腰微右转，以腰带动双手。重心右全实（步图10—15）。

（16）腰微左转，身体下坐，右腿屈膝成左虚步，左右手同时向左前下插。左臂伸直，掌心向下，指尖向左前方，与腰同高；右手屈肘，掌心向下，指尖向左前方，与腹同高。目视左掌（图10—16）。

要点：双手下插时，意如流水，一泻千里。重心右全实（步图10—16）。

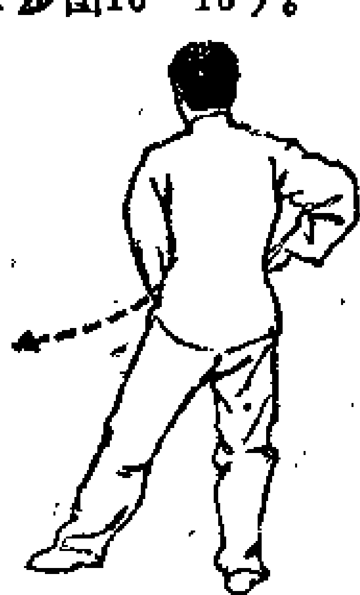


图10—15

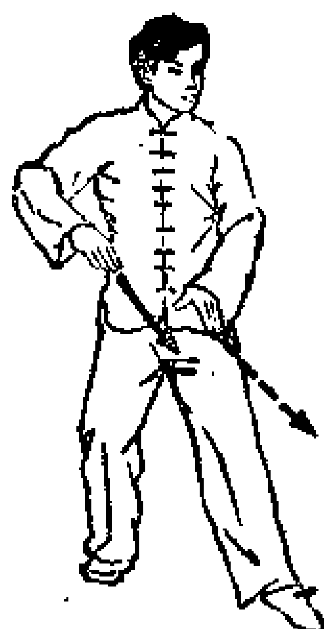


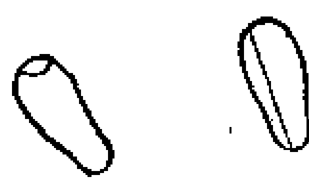
图10—15正面



图10—16



步图10—15



步图10—16

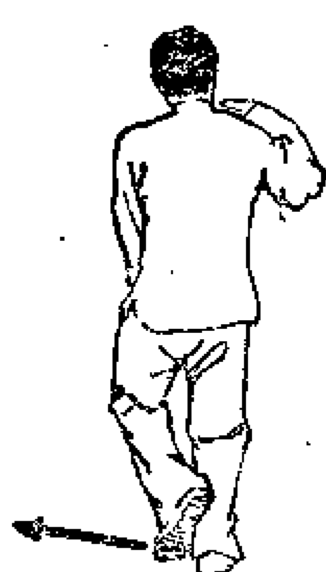
11. 野马分风

（ 1 ）左脚回收于右脚内侧，脚尖着地成左丁步，同时，右手上提于右肩侧，掌心水平向下，指尖向左，屈肘下垂；左手同时向下、向右上划弧于右腰侧，掌心水平向上，指尖向右，左肘微屈。目视左前方（图11—1及图11—1正面图）。

要点：注意敛臂。重心右全实（步图11—1）。

（ 2 ）左脚向西落步，脚伸直，脚跟着地。目视左前方（图11—2）。

要点：上身不动，重心右全实（步图11—2）。


图11—1

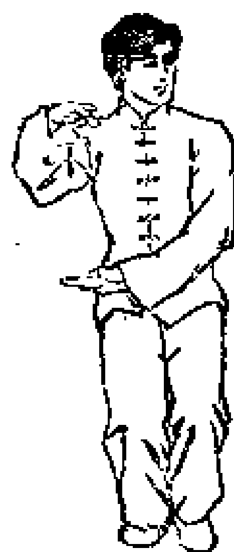
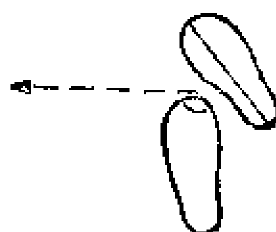

图11—1正面


图11—2


步图11—1


步图11—2

（3）重心左移，右腿蹬直；左腿屈膝成左弓步。同时，腰微左转，带动左手向左上方划弧，左肘弯屈成水平，掌心向内，指尖向北，与肩同高；右手向左、向下、向后划弧于右胯旁，掌心向下，指尖向左前，肘微屈。目视左掌（图11—3）。

要点：左右手同时划弧；划弧时，左手在外，右手在内，右手经左前臂向下划弧。重心左五右五（步图11—3）。

（4）重心右移，右腿屈膝；左腿伸直，脚跟着地。腰微左转，左手向左上提，掌心向内，指尖向上，与头同高；右手同时向左前方移动，掌心斜向下，指尖向前上方，略高于腰，双肘弯屈。目视左掌（图11—4）。

要点：左手竖直，面向西。重心右全实（步图11—4）。

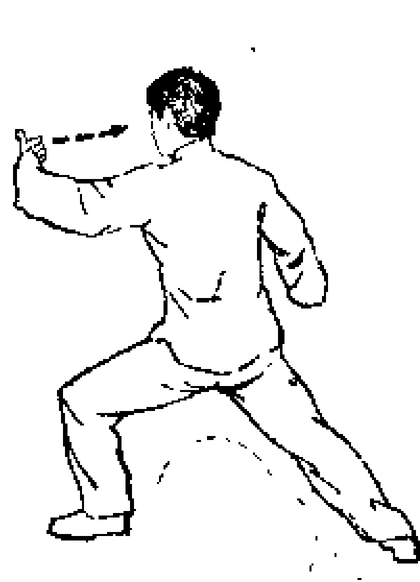
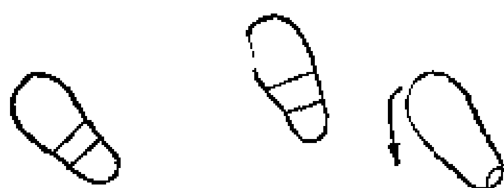


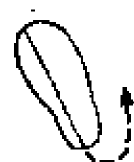
图11—3



图11—4



步图11—3



步图11—4

（5）重心左移，左腿屈膝。同时，腰左转，带动右手向下、向左划弧于左腰侧，掌心向上，指尖向东；左手同时向左、向后划弧于左肩前，屈肘下垂，掌心向下，指尖向右。目视右掌（图11—5）。

要点：重心左移前先令左脚外撇。转腰时带动右脚自然提起脚跟。重心左全实（步图11—5）。

（6）右脚向左脚靠拢，脚尖着地成右丁步。目视前方（图11—6）。

要点：双腿微屈，上肢动作不变，右脚尖落于左脚内侧中心处。重心左全实（步图11—6）。

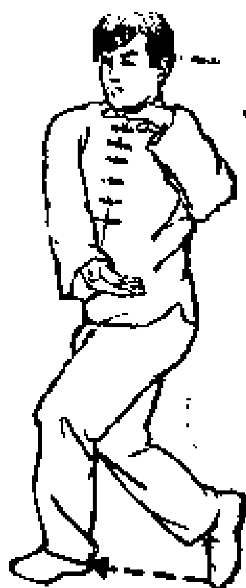


图11—5

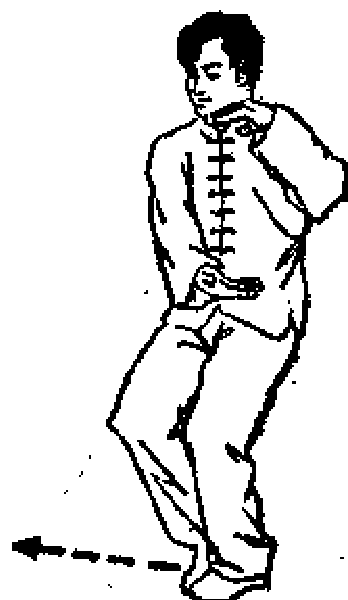


图11—6



步图11—5



步图11—6

（7）右脚向右前方落步，腿伸直，脚跟着地。目视右前方（图11—7）。

要点：敛臀。重心左全实（步图11—7）。

（8）重心右移，左腿蹬直，右腿屈膝成右弓步。同时，右手向左、向右上方划弧，肘弯屈成水平，掌心向内，指尖向左，与肩同高；左手同时向下、向后划弧落于左胯侧，掌心斜向下，指尖向右前下方。目视右掌（图11—8）。

要点：腰微右转，以腰带右手划弧。划弧时，左手在内，右手在外，左手经右前臂向下划弧。重心左五右五（步图11—8）。



图11—7

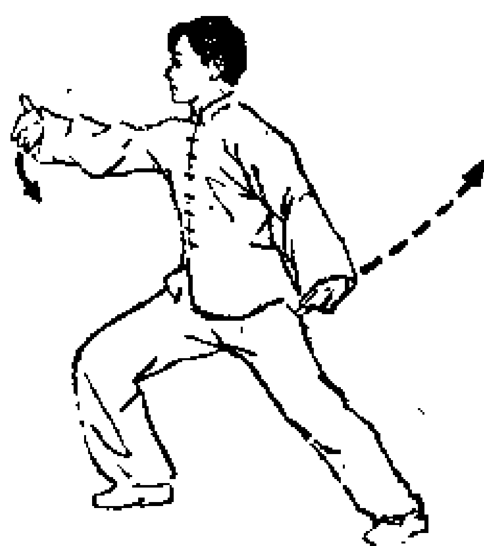


图11—3





步图11—7





步图11—8

12. 伏虎听风

（1）重心左移，右腿伸直，左腿微屈。同时，右手内翻，掌心斜向下，指尖向右上方，与胸同高，臂伸直；左手外翻上提，掌心向上，指尖向左，略高于肩，臂伸直。目视右前方（图12—1）。

要点：腰微左转，重心左七右三（步图12—1）。

（2）重心右移，左腿伸直，右腿微屈。同时，右手直臂向下划弧落于腹前，掌心向左，指尖向下，低于腰；同时腰向右转，带动左手直臂向上、向前划弧，掌心斜向下，指尖向右，略高于头；双臂伸直。目视左掌（图12—2）。

要点：重心左三右七（步图12—2）。

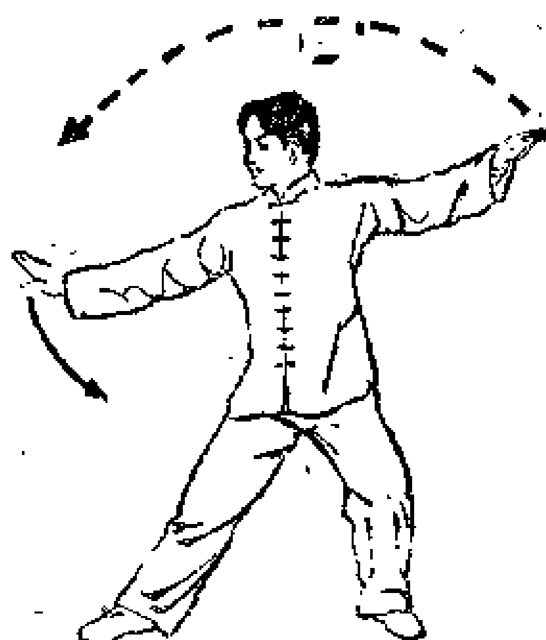


图12—1

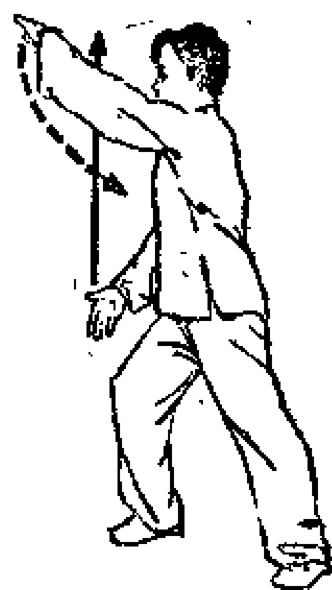
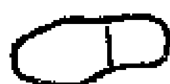


图12—2





步图12—1





步图12—2

（3）左脚向右脚并拢。同时，左手屈肘向下回收于胸前，掌心向下，指尖向右，略低于胸；右手同时经左前臂侧内向上插，掌心向内，指尖向上，略低于头，右肘微屈。目视右掌（图12—3)。

地点：双腿微屈，注意含胸拔背。重心左五右五（步图12—3）。

（4）右手向前下、向右划弧，掌心向右下，指尖向右上方，与肩同高，臂伸直；左手向前下、向左划弧，掌心向前，指尖向左，与肩同高，臂伸直。目视前方（图12—4)。

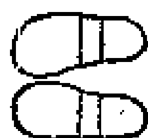
要点：左手划弧时掌心向下，待至左方直臂时，掌心向



图12—3



图12—4



步图12—3

前。重心左五右五（步图与12—3同）。

（5）上动不停，右手向下、向左划弧，屈肘收于腹前，掌心向下，指尖向前；左手同时向右前方划弧，屈肘收于胸前，掌心向下，指尖向右，与肩同高。目视前方（图12—5）。

要点：左手先内翻，然后划弧。重心左五右五（步图与12—3同）。

（6）右手向前上插，臂伸直，与肩同高；左手按于右肘上。目视右掌（图12—6）。

要点：重心左五右五（步图与12—3同）。

13. 声东击西

（1）右手外翻令掌心向上，然后向左屈肘回收于腹上



图12—5



图12—6

方，指尖向左，略低于胸，目视前方（图13—1）。

要点：重心左五右五（步图与12—3同）。

（2）上动不停，右手向右、向前上方划弧，臂伸直，掌心向前，指尖向右，与肩同高；左手同时向前、向左后方划弧，臂伸直，掌心斜向下，指尖向左，略低于肩。目视右掌（图13—2）。

要点：左手至左端时才翻掌，使掌心向前。腰先微右转，带动右手贴着腰腹向右划弧，待至右端时，腰往左转，带动右手向前上方划弧。重心左七右三（步图13—2）。

（3）重心右移，右腿屈膝下蹲，左腿自然向后分开，脚尖着地成右歇步。右手同时屈肘回收，掌心向下，指尖向左，与肩同高；左手同时贴身向右插于右腰上，掌心向上，

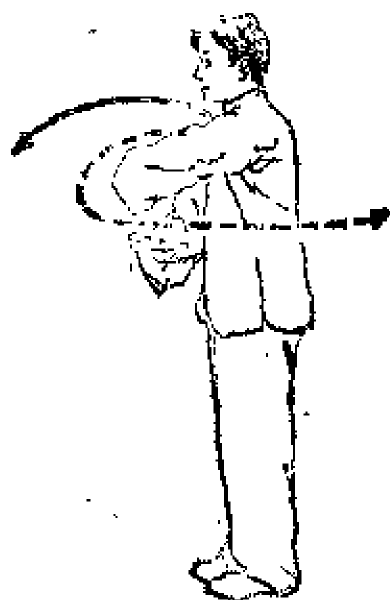


图13—1

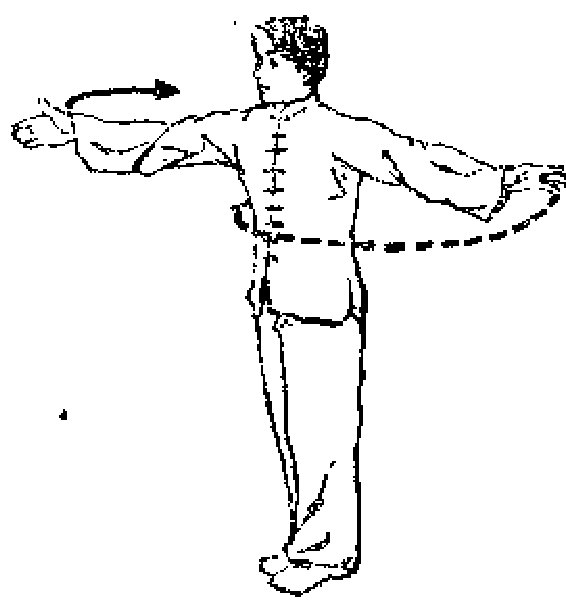
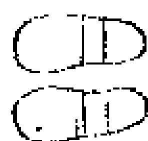


图13—2



步图13—1



步图13—2

指尖向右，肘微屈。目视右掌（图13—3及图13—3正面图）。

要点：腰先右转，右脚随之外撇，然后才令右腿屈膝下蹲。歇步要求两大腿紧贴着。重心左三右七（步图13—3）。

（4）左脚向左前方上一步，腿伸直，脚跟着地。目视左前方（图13—4）。

要点：重心右全实（步图13—4）。

（5）重心左移，右腿蹬直，左腿屈膝成左弓步。同时，左手直臂向左上方划弧，掌心向上，指尖向左，与头同高；右手同时向右下方划弧，掌心向下，指尖向左前方，与

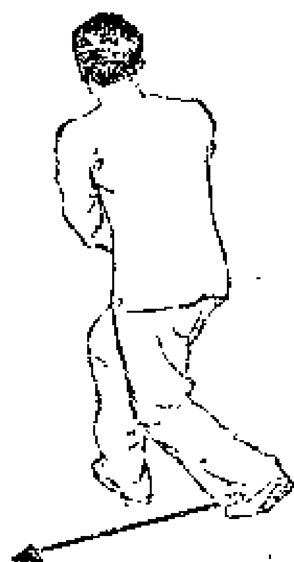


图13—3



图13—3正面

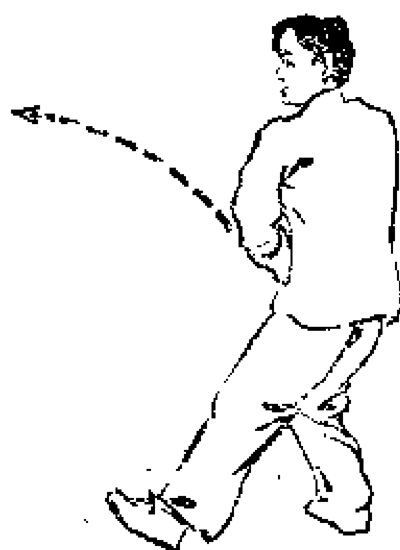


图13—4



步图13—3



步图13—4

腰同高。目视左掌（图13—5）。

要点：腰微左转，带动左手划弧。重心左五右五（步图13—5。）

（6）重心右移，右腿屈膝；左腿伸直，脚跟着地。左手同时向右、向下屈肘回收于腹前，掌心向上，指尖向右；右手同时经左前臂上方屈肘向前上方切出，掌心向下，指尖向左，与胸同高。目视右掌（图13—6）。

要点：右手切出时，腰微左转。重心右全实（步图13—6）。

（7）重心左移，左腿直立，上身起立，带动右腿伸直，脚尖着地。同时，右手向前、向右划弧，掌心向下，指

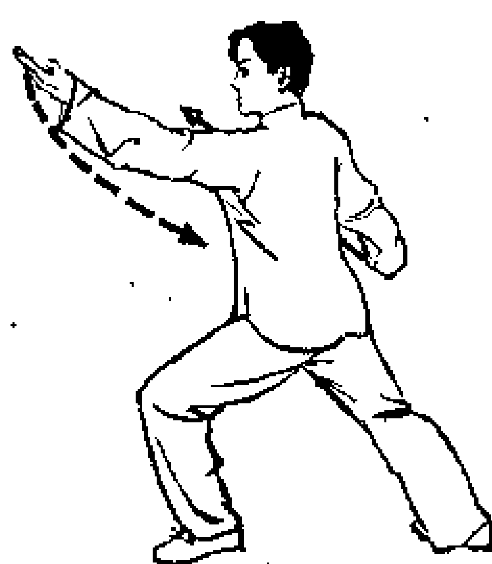
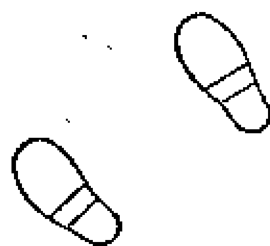


图13—5



图13—6



步图13—5



步图13—6

尖向右，略高于肩，臂伸直；左手同时向左后划弧，掌心斜向前，指尖向左，与腰同高，臂伸直。目视右掌（图13—7）。

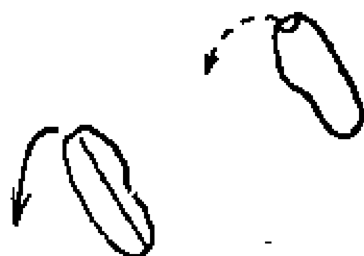
要点：左手贴着腰腹划弧，腰微右转，所腰带右手动。重心左全实（步图13—7）。

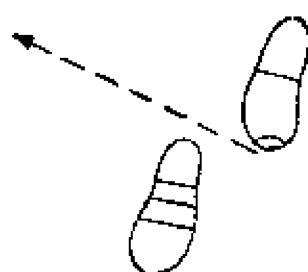
（8）上动不停，腰向左转。同时，左手屈肘回收于胸前，掌心向下，指尖向右；右手同时向左下插于左腰前，掌心向上，指尖向左，肘微屈。左腿同时屈膝下蹲，右脚随之屈膝，脚尖着地成左歇步。目视右掌（图13—8）。

要点：腰先微右转，带动手向右划弧，然后骤然向左转腰，左脚同时外撇，以腰带右手向左下插。重心左七右三（步图13—8）。


图13—7


图13—8


步图13—7


步图13—8

（9）右脚向右前方上一步，腿伸直，脚跟着地，腰微右转。目视右方（图13—9）。

要点：重心左全实（步图13—9）。

（10）重心右移，左腿蹬直，右腿屈膝成右弓步。同时，右手直臂向右上方划弧，掌心向上，指尖向右，略高于肩；左手同时向下，向后划弧，掌心斜向下，指尖向左，与腰同高，肘微屈。目视右掌（图13—10）。

要点：腰微右转，以腰带右手划弧，重心左五右五（步图13—10）

14．青龙探爪

（1）重心左移，左腿微屈，右腿伸直。同时，腰微左

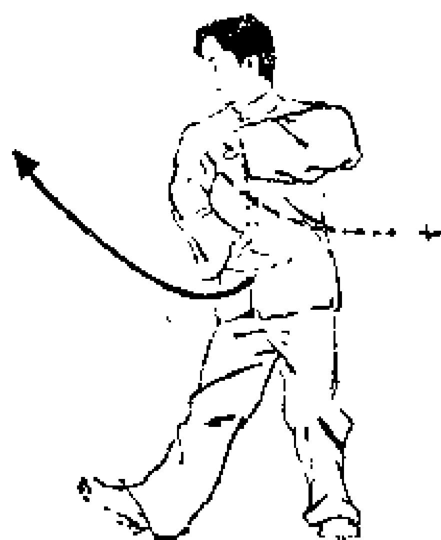
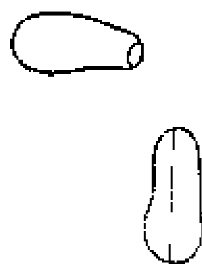
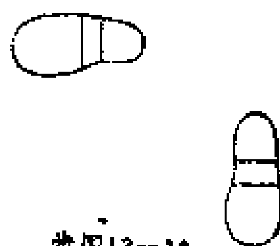

图13—9


图13—10


步图13—9


步图13—10

转，带动右手内翻向右落下，掌心向后，指尖斜向下，略低于腰，臂伸直；左手掌心向前，指尖向左下方，与腰同高，臂伸直。目视右掌（图14—1）。

要点：重心左全实（步图14—1）。

（2）右脚离地向南、向上、向北绕一半圆，脚跟着地于西北方。同时，右手屈肘向东南、向前上方划一半圆，掌心向上，指尖向前，与肩同高，臂微曲。目视右掌。左手动作不变（图14—2）。

要点：手脚同时动。重心左全实（步图14—2）。

（3）重心右移，左脚向西北方上前一步，腿微屈；右腿伸直。同时，左手直臂向上、向前划弧，掌心向下，指尖



图14—1

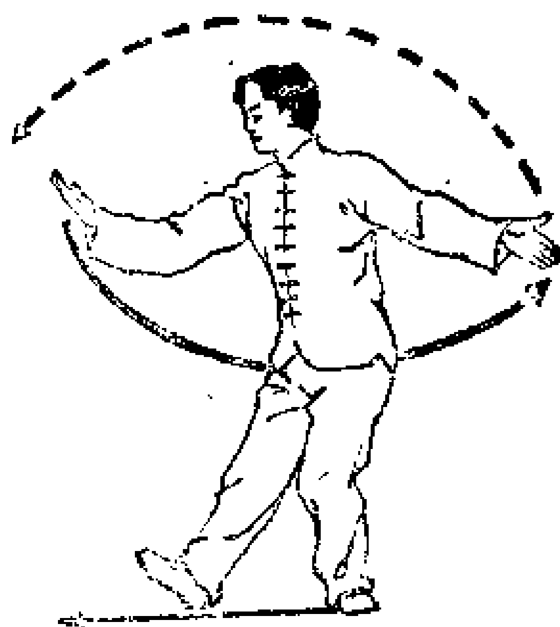
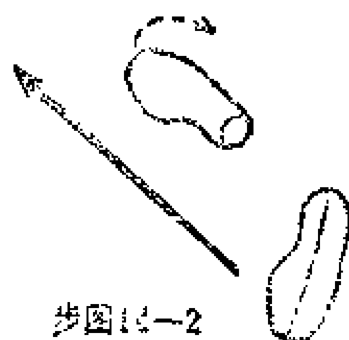


图14—2



步图14—1



步图14—2

向左，略低于头，臂伸直，右手同时直臂向下、向后划弧，掌心向北，指尖斜向下，略低于腰，臂伸直。目视西北方（图14—3）。

要点：以腰带动双手划弧，划弧时双手成一直线。重心左七右三（步图14—3）。

（4）蹬左腿令上身挺起，带动右腿前移，脚尖着地。同时右手屈肘，经右耳侧向西北方斜上插，掌心向下，指尖向前，与头同高，臂伸直；左手同时屈肘回收于左腰侧，掌心斜向下，指尖向前。目视西北方（图14—4）。

要点：腰微左转，带右手上插。重心左全实（步图14—4）。

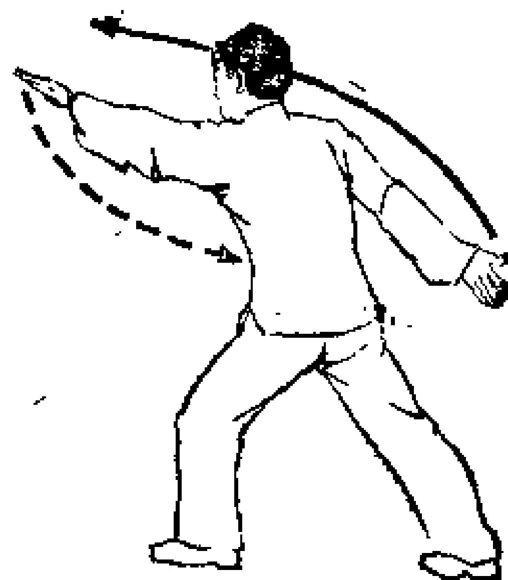


图14—3

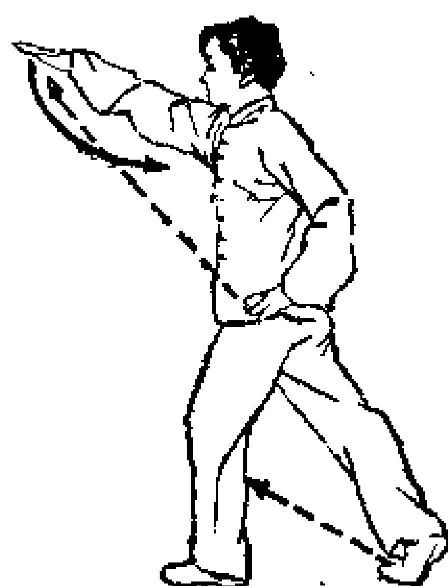
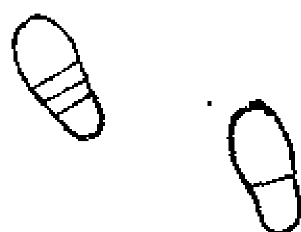
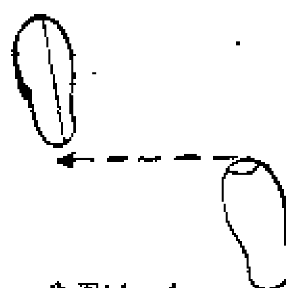


图14—4



步图14—3



步图14—4

（5）腰微右转，左腿伸直，右腿屈膝扣于左膝后。同时，左手向西北方斜上插，掌心向下，指尖向左，略高于头，臂伸直；右手同时屈肘回收于左腋下，掌心向下，指尖向左后方。目视西北方（图14—5）。

要点：手脚同时动，左手上插时，右手在下，左手经右手背上面上插。重心左全实（步图14—5）。

15. 九品莲台：

（1）左腿屈膝下蹲，右脚向东南方落下，腿伸直成右仆步。同时，右手向东南方下插，掌心向西南，指尖向右下方，略高于右小腿，臂伸直；左手掌心向东北，指尖向左上方，与头同高，臂伸直。目视右掌（图15—1）。

要点：双手伸直成一条直线。重心左七右三（步图15—1）。

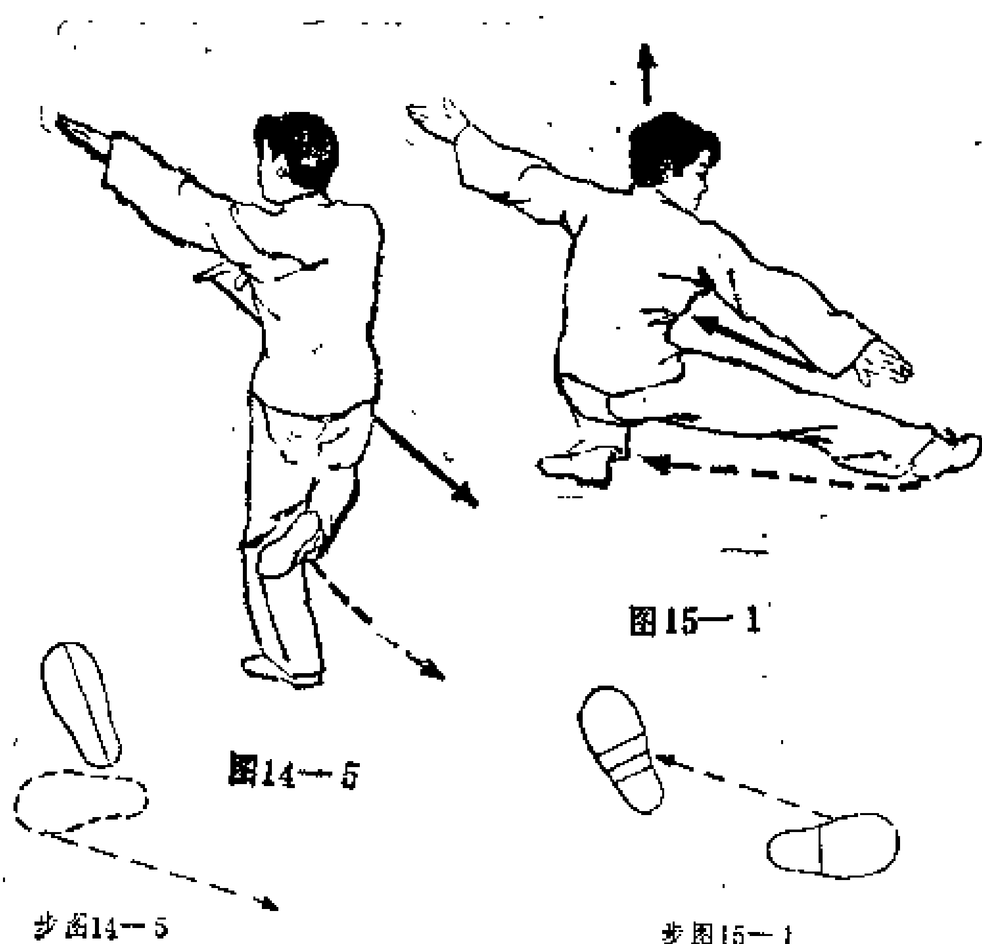


图14—5

图15—1

步图14—5

步图15—1

（2）左腿蹬直，身体起立，右腿回收于左脚内侧，脚尖着地。同时，右手屈肘回收于腹前，掌心向内，指尖向左；左手自然放平。目视东方（图15—2）。

要点：重心要全移至左脚，以左腿及腰部力量使身体起立，以此带动右腿回收。重心左全实（步图15—2）。

（3）上动不停，腰向右转，右脚屈膝向左上、向右前方绕一半圆，脚跟着地于东南方，腿伸直。同时，右手向左上方经面前向右前方划弧，掌心向上，指尖向前，与胸同高；左手自然放平，掌心向上，指尖向左。目视右掌（图15—3）。

要点：以腰带手脚一起动。重心左全实（步图15—3）。

（4）重心右移，右腿微屈，左脚向东上一步，脚跟着


图15—2


步图15—2


图15—3


步图15—3

地，腿伸直。同时，左手向上、向前划弧按于右腕上，掌心向下，指尖向右；右手内翻，掌心向下，指尖向前，略高于腰，双臂微曲。目视左掌（图15—4）。

要点：左手按腕与右手内翻同时进行。重心右全实（步图15—4）。

（5）腰向右转，右腿屈膝成右弓步。双手随腰向后上划弧，右手掌心向外，指尖向左，与肩同高；左手掌心向右，指尖向上。目视右掌（图15—5）。

要点：转腰时，左脚里扣，右脚以脚跟为轴外撇。重心左三右七（步图15—5）。

（6）重心左移，左腿微屈，右脚向后移半步于左脚前

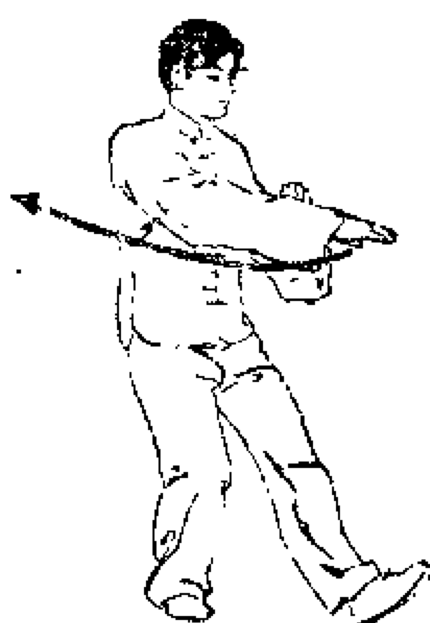


图15—4

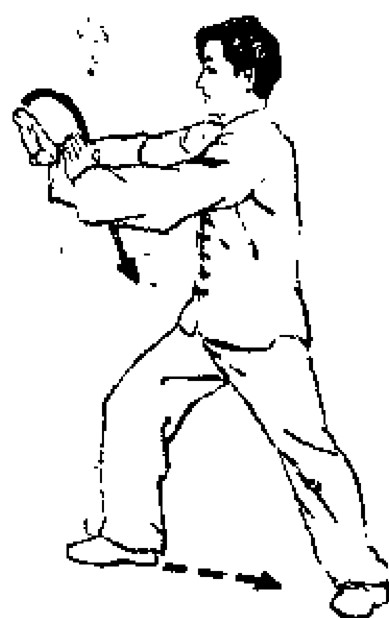
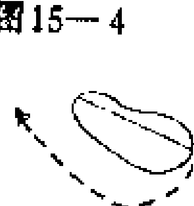
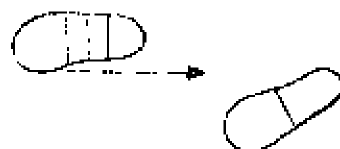


图15—5





步图15—4



步图15—5

方，脚尖着地，腿微屈。同时，双手向右下划弧落于腹前，右手掌心斜向左上方，指尖斜向下。目视右掌（图15—6)。

要点：双手划弧时，右手掌心随弧形由向下渐变为向左上方，这时腰微向左转。重心左全实（步图15—6）。

（7）右脚向西上一步，腿微屈，左脚随后向前跟上半步，脚尖着地于右脚跟后，腿微屈。同时，双手向前上方推出，右手掌心向内，指尖向左，与肩同高；左手掌心向外，指尖向上，双臂微曲，目视右掌（图15—7）。

要点：左手按着右腕以腰发劲推出。推出前以腰蓄劲，推出时瞬间爆发，要有蹦劲。重心左五右五（步图15—7)。

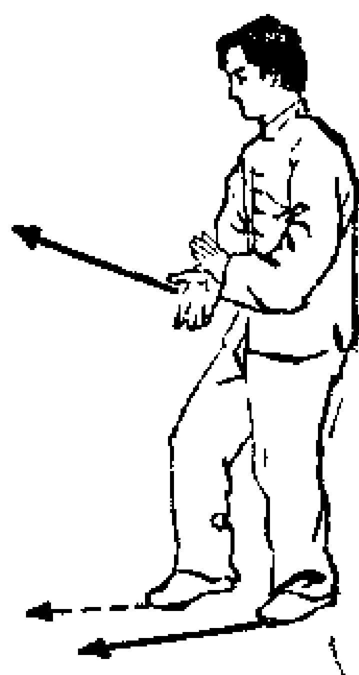
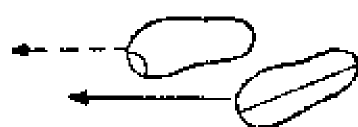


图15—6



图15—7



步图15—6



步图15—7

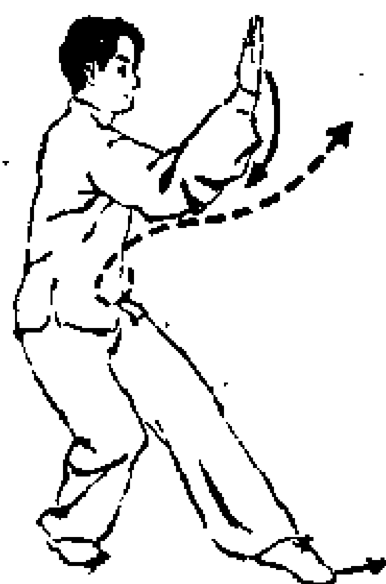
16. 怒马回头

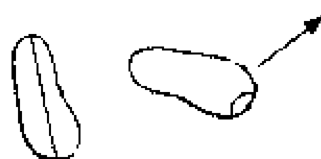
（1）身体向左后转体，重心右移，双腿微屈，左脚尖着地。同时，右手回收于右胯侧，掌心向上，指尖向左前方；左手屈肘平放，掌心斜向下，指尖向右，与肩同高。目视左掌（图16—1）。

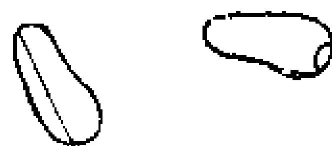
要点：以腰带身体后转。转体时，右脚以脚跟为轴里扣，左脚以脚跟为轴外撇。重心右全实（步图16—1）。

（2）腰向左转，面向东。同时，左脚向东落步，脚尖着地，右腿屈膝成左虚步；左手向下回收于左胯旁，掌心向下，指尖向前；右手经左肘内侧向上穿，掌心向内，指尖向上，略高于头，肘微屈。目视右掌（图16—2）。


图16—1


图16—2


步图16—1


步图16—2

要点：注意敛臂。双手要同时划。重心右全实(步图16—2)

17．顺水推舟

（1）左脚向东北方上步，腿微屈，右腿蹬直。同时，左手向右经腹部然后向左上方划弧，掌心斜向上，指尖向前上方，略低于头，臂微曲；右手下按于左肘上，掌心向下，指尖向左前方。目视左掌（图17—1）。

要点：左手外翻，令掌心向上，然后才向右划弧；右手内翻，令掌心向下，然后才下按。腰先微右转，然后才左转，带双手向左上方划弧。重心左七右三（步图17—1）。

（2）上动不停，右脚向东北方上一步，脚跟着地，腿伸直。同时，右手经左肘下外翻，并向左前方穿出，手心向上，指尖向左；左手内翻回收，掌心向下，指尖向前。双臂弯屈。目视右掌（图17—2）。

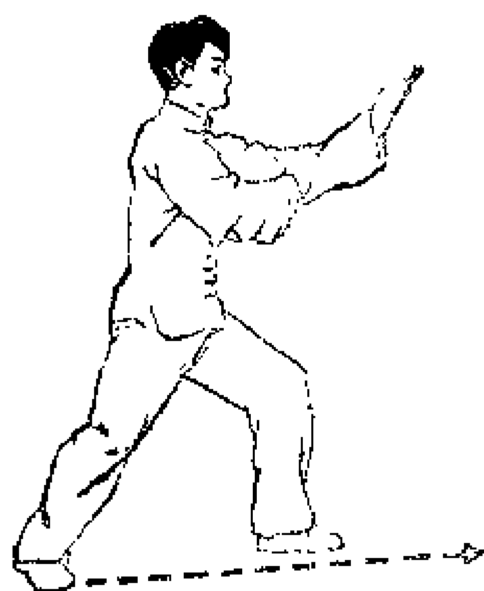


图17—1

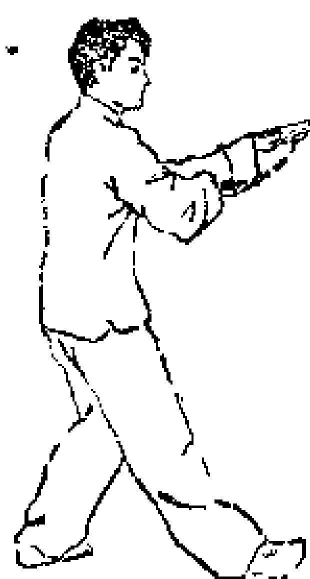
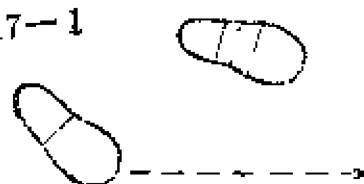


图17—2



步图17—1



步图17—2

要点：左右翻掌同时进行。右手穿出时，腰要微左转，并带右手动。重心左全实（步图17—2）。

（3）重心右移，上身前移，右腿伸直，左腿顺势提起，脚尖着地。同时，右手向右前方划弧，掌心向上，指尖向前，略低于头，臂微曲；左手屈肘回收按于右肘上侧，掌心斜向上，指尖向右上方。目视右掌（图17—3）。

要点：腰先微向左转，右手顺势先向左穿出，然后腰向右转，带动右手向右上方划弧。重心右全实（步图17—3）。

（4）右腿屈膝，左脚向东北方上一步，脚跟着地，腿伸直。同时，腰微右转，带动右手向右后方屈肘回收于头右侧，手心向下，指尖向左；左手回收于胸前，掌心斜向下，指尖向右上方。目视东北方（图17—4）。

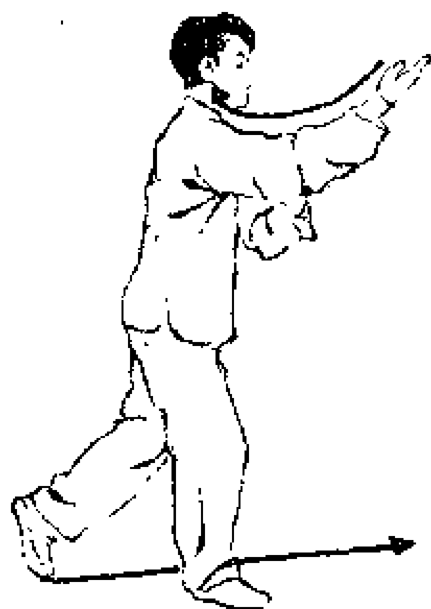


图17—3



图17—4



步图17—3



步图17—4

要点：左前臂放平，右肘下垂。重心左三右七(步图17—4)

（5）重心左移，右腿蹬直，左腿屈膝成左弓步。同时，腰微左转，左手随之向左下方划弧，掌心向下，指尖向前，略低于腰，臂微曲；右手随之向前方推出，掌心向外，指尖向上，与头同高，臂微曲。目视右掌（图17—5）。

要点：左手置于左胯旁。重心左五右五(步图17—5)。

18.惊马回头

（1）重心右移，右腿屈膝，左腿伸直，脚跟着地。同时，腰向右转，右手随之向上、向后划弧，掌心向外；指尖向上，略高于头，肘微屈。左手向前上方划弧，掌心向上，指尖向左，略高于腰，臂伸直。目视东方（图18—1）。

要点：以腰带左右手同时划弧。重心右全实（步图18—1）。

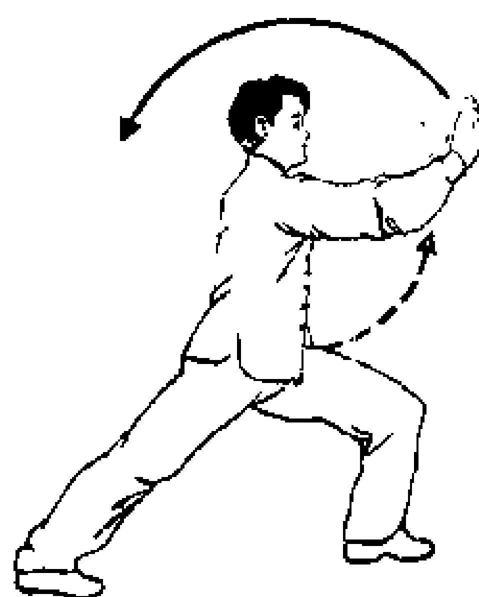
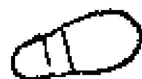
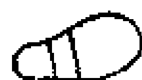


图17—5

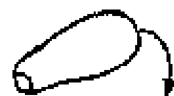


图18—1





步图17—5



步图18—1

（2）上动不停，右手向右、向下划弧落于右腿侧，掌心向内，指尖向下，臂伸直；左手向上划弧，掌心向右上方，指尖斜向上，略高于头，臂伸直。同时，重心左移，双腿微屈，右脚尖着地。目视右前方（图18—2）。

要点：左脚里扣。重心左移时，腰微左转，带动整个动作同时动。重心左全实（步图18—2）。

（3）左手向右下划弧落于腰左侧，掌心向下，指尖向右，肘微屈；右手向左上划弧，掌心向上，指尖向前，与肩同高，臂微曲。同时，右脚提起向上、向右绕一半圆，脚跟着地于南方，腿伸直。目视右掌（图18—3）。

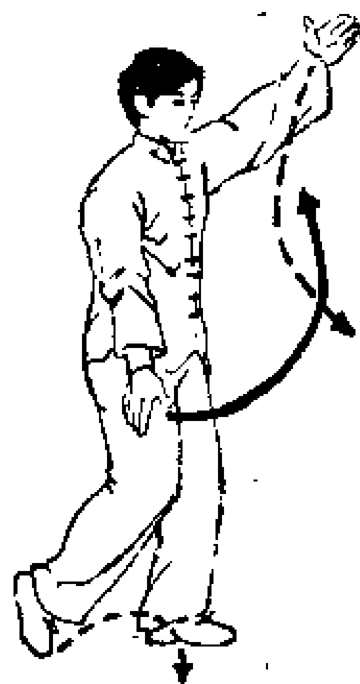


图18—2

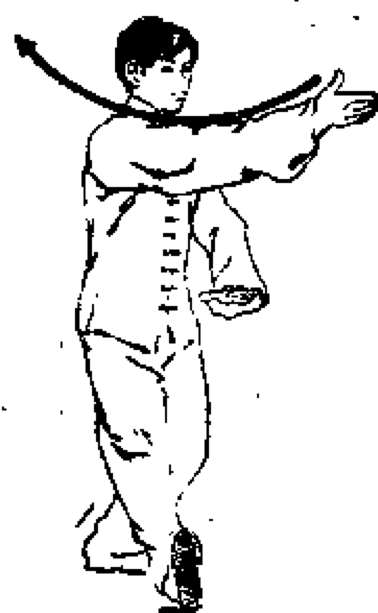


图18—3



步图18—2



步图18—3

要点：双手划弧时，左手在内，右手在外，左手经右前臂向下按。腰微右转。重心左全实（步图18—3）。

（4）重心右移，右腿屈膝下蹲；左腿屈膝，脚尖着地，双大腿紧贴成右歇步。同时，右手随转腰向右上划弧于头右侧，掌心向外，指尖向左，略高于头，肘弯屈；左手外撑，掌心向下，指尖向前，略高于腰，肘微屈。面向西方。目视前方（图18—4）。

要点：双臂要有撑劲。变歇步之动作要迅速，要瞬间完成，如惊马回首，突如其来。重心左三右七（步图18—4）。

19.瓶花落砚

（1）左脚向东南方退一步，腿蹬直。同时，左手向后



图18—4

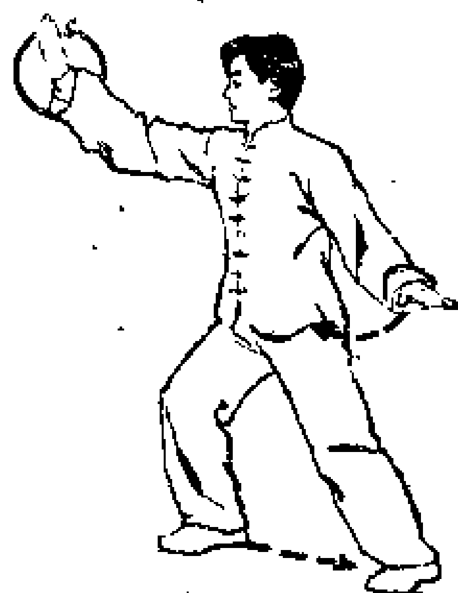
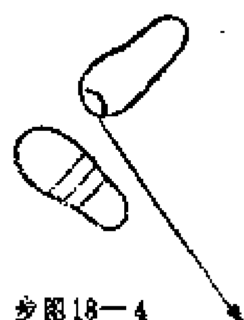
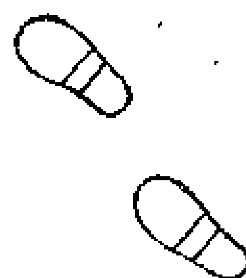


图19—1



步图18—4



步图19—1

自然放下，掌心斜向下，指尖向后，略低于腰，臂伸直；右手向左前方外翻，掌心向内，指尖向上，略高于头，肘微屈。目视右掌（图19—1）。

要点：右手外翻时要有旋劲，同时腰要微向左转，以腰带右手动。重心左五右五（步图19—1）。

（2）重心左移，左腿微屈，身体后坐，自然带动右脚向后拖动半步，脚尖着地，腿微屈。同时，右手向左下、向右上方绕一小圆，掌心向下，指尖向前，略高于头，臂伸直；左手自然屈肘回收于腰左侧，掌心向上，指尖向前。目视右掌（图19—2）。

要点：腰先微右转，然后再微左转。沉右肘以腰带动右

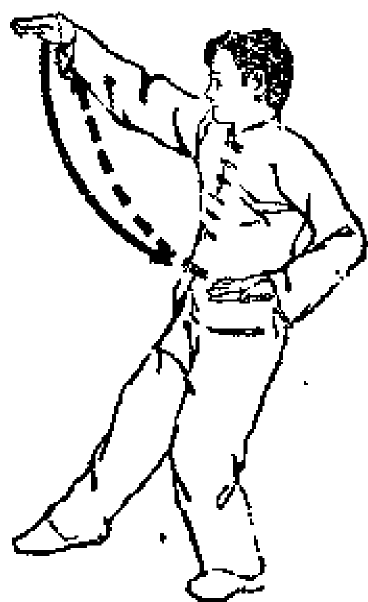
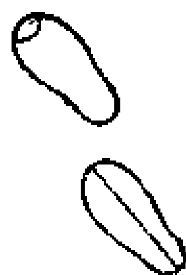


图19—2



步图19—2

腕，使之产生旋劲令右手绕圆。重心左全实（步图19—2）。

（3）腰微右转，身体下坐成右虚步。同时，左手经右前臂斜向上穿，掌心向内，指尖向上，略高于头，肘微屈；右手自然落下，屈肘平放，掌心向下，指尖向左，略高于胯。目视左手（图19—3）。

要点：以腰带左手穿上。上穿时，左手在内，右手在外。重心左全实（步图19—3）。

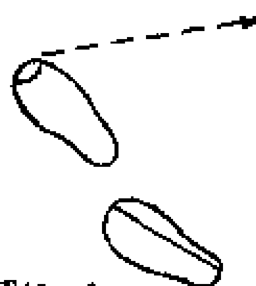
（4）右脚向东北方退一步，腿蹬直。同时，腰微左转，左手向右下方旋动，掌心向内，指尖向右，略高于肩。目视左掌（图19—4）。



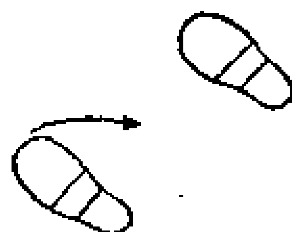
图19—3



图19—4



步图19—3



步图19—4

要点：退步与转腰旋掌同时进行。重心左五右五（步图19—4）。

（5）重心右移，右腿屈膝，身体后坐，带动左腿向后拖动半步，脚尖着地，腿微屈。同时，左手向左下、向右上方绕一小圆，掌心向下，指尖向右，略低于头，臂微曲；右手同时外翻，屈肘回收贴于腰右侧，掌心向上，指尖向左。面向西南。目视右掌（图19—5）。

要点：腰先微左转，然后微右转，沉左肘以腰带动左腕，使之产生旋劲令左手绕圆。重心右全实（步图19—5）。

（6）腰微左转，上身下坐成左虚步。同时，右手经左前臂内侧向上穿出，掌心向内，指尖向上，略高于头，臂微



图19—5



步图19—5

曲；左手向下回收于腹前，掌心向下，指尖向右，肘弯屈。目视右掌（图19—6）。

要点：以腰带右手穿上，上穿时，左手在外，右手在内。重心右全实（步图19—5）。

20.高山流水

（1）左脚向南落步，脚跟着地，腿伸直。同时，左手向下、向左上划弧，掌心向下，指尖向左，与胸同高。右手内翻向下划弧，掌心向下，指尖向右，与肩同高。双臂伸直。目视左前方（图20—1）。

要点：左脚落步时，腰微右转，以腰带双手动。重心右全实（步图20—1）。

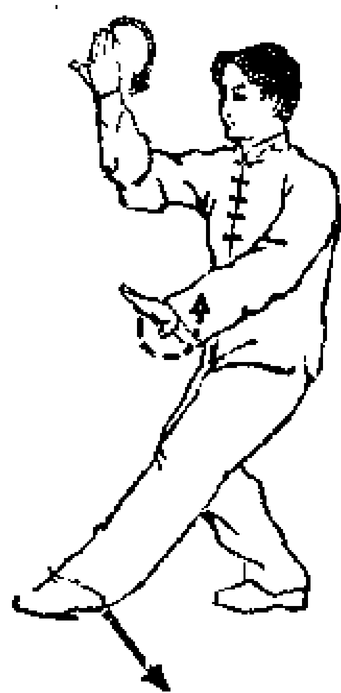
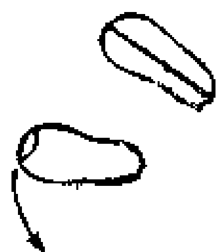


图19—6



步图19—6



图20—1



步图20—1

（2）重心左移，左腿微屈，右腿蹬直。同时，左手外翻向左上提，尾指与无名指弯屈贴于手心，手心向右，指尖向前上方，略高于肩；右手向右下，再向左上方划弧落于左手前右侧，掌心斜向上，指尖向前。双臂微曲。目视右掌（图20—2）。

要点：左腿微屈时，右手随之而动。重心左五右五（步图20—2）。

（3）上身下坐成左弓步。同时，右手屈肘回收，经左手内侧向前下抹，掌心向下，指尖向前，与腹同高，臂伸直；左手拇指与中指、食指并拢，三指伸直，指尖向右手，肘微屈。目视右掌（图20—3）。

要点：当右手向下推抹时，身体才下坐。并意如高山之



图20—2

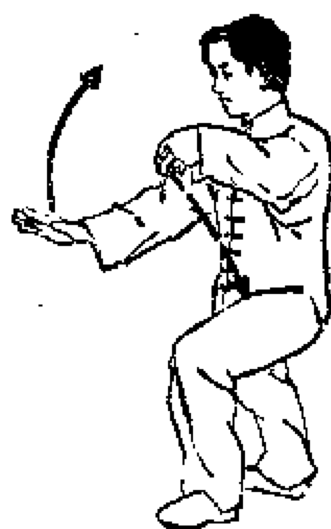
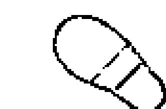
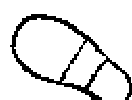


图20—3



步图20—2



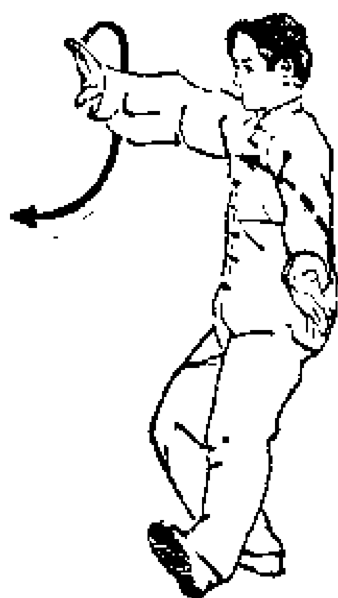
步图20—3

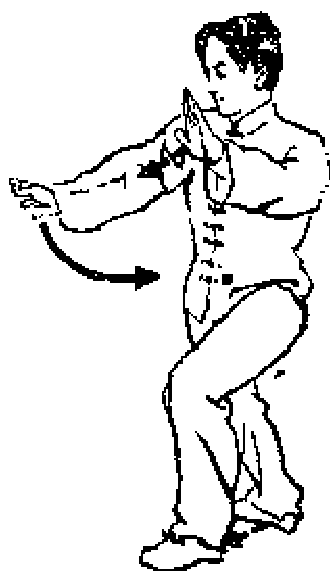
流水，潺潺而下。重心左五右五（步图20—3）。

（4）重心右移，右腿屈膝，左腿伸直，脚跟着地。同时，右手上提，掌心向外，指尖向左上方，与头同高，臂微曲；左手变掌自然向左落下，掌心向外，指尖向左下方，与腰同高，肘微屈。目视右掌（图20—4）。

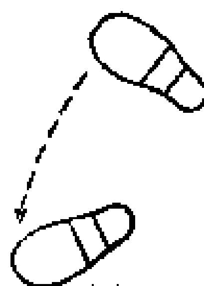
要点：重心右移时，腰要稍向右转，面向南；身体垂直于右脚，不要歪斜；同时要注意敛臀。重心右全实（步图20—4）。

（5）重心左移，左腿弯屈，右腿蹬直成左弓步。同时，左手屈肘向右上方回收至胸前，掌心向前，指尖向上，略高于肩；右手向右，向左下方划弧，掌心斜向下，指尖向右前方，与肋同高，臂伸直。目视右掌（图20—5）。


图20—4


图20—5


步图20—4


步图20—5

要点：腰先微向右转，以腰带右手向右划弧，然后腰稍向左转，左腿同时前弓，并以腰带动右手向左下方划弧。整个动作演练过程要求自然协调，其中关键乃是以腰劲带之。重心左五右五（步图20—5）。

（6）重心左移，右脚向左脚靠拢，脚尖着地，双腿屈膝成右丁步。同时，右手回收身前于右大腿侧，掌心向南，指尖向下，臂伸直；左手收于右肩内侧，掌心斜向右前下方，指尖斜向上，与肩同高。目视右掌（图20—6）。

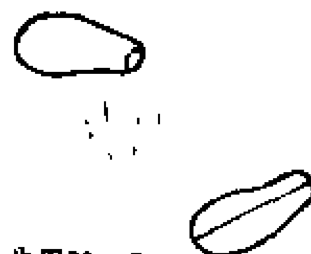
要点：右脚与左脚靠拢时，腰要微向左转，并以腰带动右手回收于身前，右臂伸直，右手掌根微加力；上身保持正直，注意敛臀。重心左全实（步图20—6）。

（7）右脚向西北方向落步，脚跟着地，腿伸直，左腿


图20—6


图20—7


步图20—6

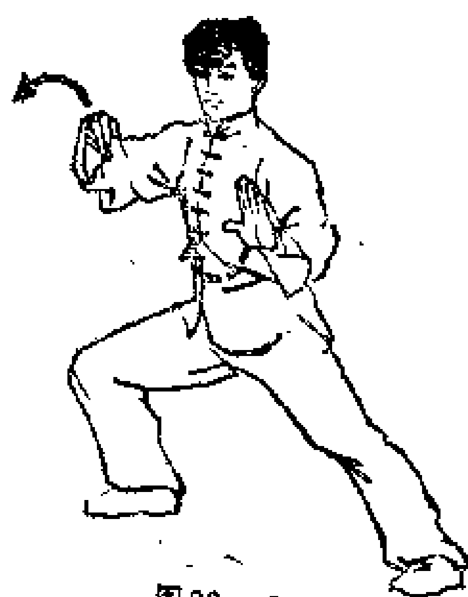

步图20—7

屈膝。同时，右手向左上方屈肘搂起，至胸前平放，无名指与尾指弯屈紧贴于手心，另三指伸直并拢，拇指置于两指之间，手心向内；左手按于右前臂上，掌心向外，指尖斜向上。目视右指（图20—7）。

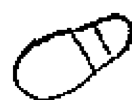
要点：右脚向前轻轻着地，右手指尖向左下方。重心左全实（步图20—7）。

（8）重心右移，右腿屈膝，左腿蹬直成右弓步。同时，左手经右手向左下抹，掌心向左前方，指尖向上，与胸同高，臂伸直；右手向右上提，手心向内，指尖斜向下，与肩同高，肘微屈。目视左掌（图20—8）。

要点：右腿前弓时，左手随之同时下抹，动作缓慢柔和，意如潺潺流水，由上徐徐而下。双手左右分开时，要有一股张劲，随腰稍右转而发。重心左五右五（步图20—8）。


图20—8



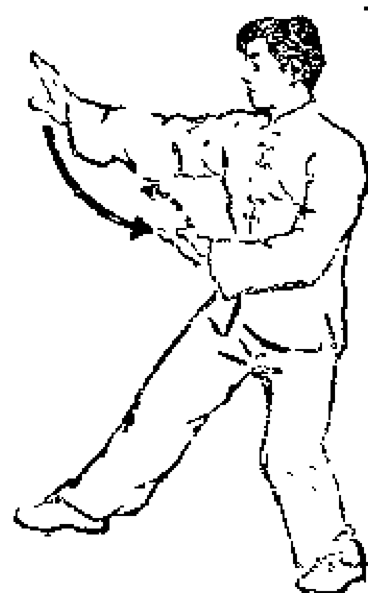

步图20—8

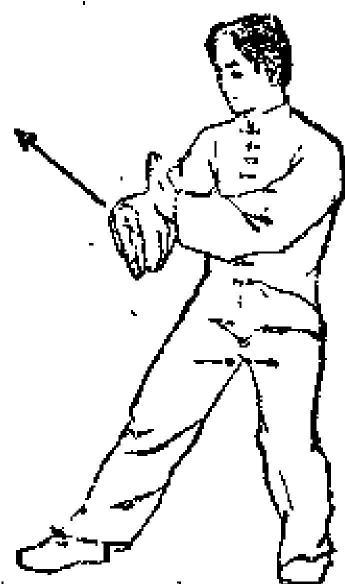
21、童子送书

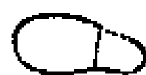
（1）重心左移，上身后坐，左腿微屈，右腿伸直。同时，左手屈肘向下、向右上搂起，掌心向上，指尖向前，与腹同高；右手变掌向右前方推按，掌心向外，指尖向上，与额同高，臂伸直。目视右掌（图21—1）。

要点：重心左移时，腰微右转，以腰带动左手搂起及右手推按之动作同时进行，上身后坐时，必须注意敛臀。因此为过渡动作，故重心不全落于左脚上。重心左七右三（步图21—1）。

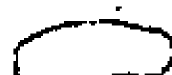
（2）重心继续左移，右手下带，然后屈肘回收于胸前，掌心向左，指尖向下，与腹同高；左手内翻按于右腕上，手心斜向下，指尖斜向上，肘微屈。目视右手（图21—2）。


图21－1


图21－2




步图21—1


步图21—2

要点：重心完全左移，身体保持正直，含胸敛臀，双大腿稍靠近。同时腰微左转，以腰带双手动作同时进行，下带时右手要有沉劲。重心左全实（步图21—2）。

（3）重心右移，身体随之向前起立，并带动左脚向右脚并拢，双腿微屈。同时，右手外翻令掌心向上，随身体起立时向前上方平托出，指尖向前，与肩同高，臂微曲；左手按着右腕，随右手前送。目视右掌（图21—3）。

要点：重心右移前，腰先微右转，以腰力带动重心右移及身体起立。右手如托着一本书向前送去，故右掌微加力，面向西方。重心左五右五（步图21—3）。

22.樵夫担柴

（1）左脚向西方落步，脚跟着地，腿伸直；右腿屈膝。同时，右手内翻，掌心向下，与肩同高，臂微曲；左手

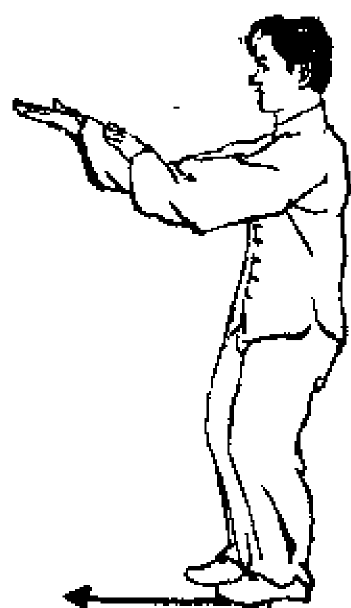
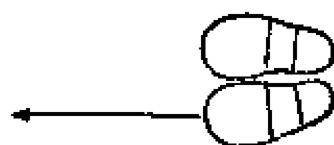


图21—3



步图21—3

外翻，掌心向上；与胸同高。目视右掌（图22—1）。

要点：两肘下沉，左肘回收于左肋旁。左脚落步时，腰微左转，以腰带动双手翻转；同时上身下坐，使双手有一股旋劲。重心右全实（步图22—1）。

（2）重心左移，右脚随之向右前方落步，脚跟着地，腿伸直；左脚微屈。同时，左手向下、向后上提，掌心向南，指尖向东，与肩同高，臂伸直；右手下带，掌心向下，指尖斜向下，与腰同高，肘微屈。目视前方（图22—2）。

要点：重心左移令左腿微屈然后才上右脚。左手向下划弧至左大腿旁然后直臂向后上提。腰微左转，以腰带动左手划弧。重心左全实（步图22—2）。

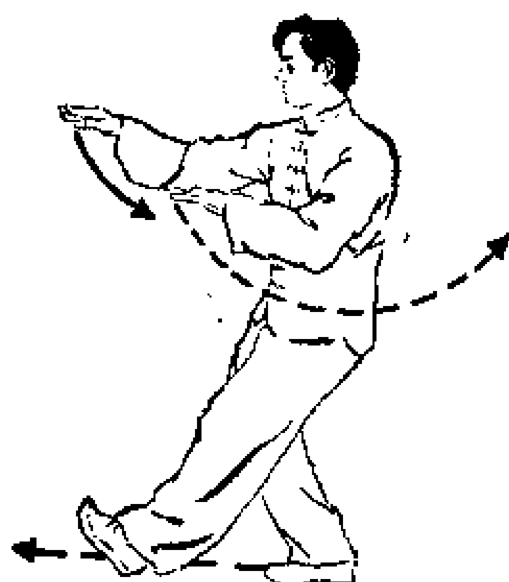
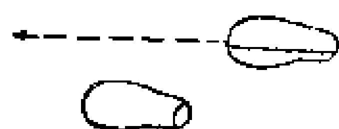


图22—1



步图22—1

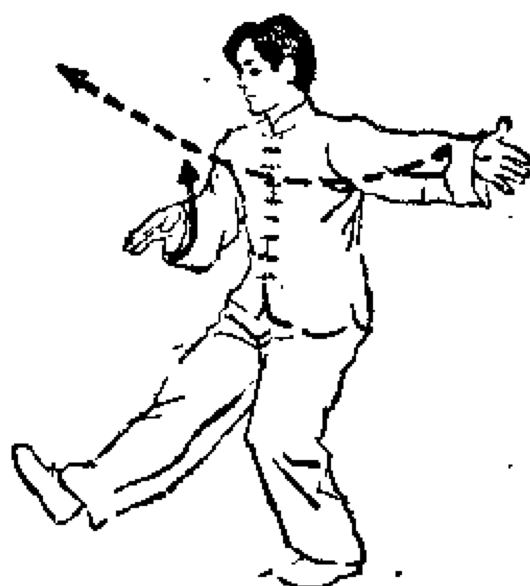


图22—2



步图22—2

（3）重心右移，左腿蹬直，右腿微屈。同时，左手直臂向前作水平划弧，掌心向下，指尖向前，与肩同高；右手外翻上提于左肘下，掌心向上，指尖向左。目视左掌（图22—8）。

要点：重心左移时，腰微右转，带动左手向前划弧，左手同时内翻，令掌心向下。右手上提与左肘同时会合。重心左五右五（步图22—3）。

（4）左脚上前一步，双腿屈膝下蹲，右脚前脚掌着地成左歇步。同时右手经左前臂及手部向右前方穿出，然后内翻下按，掌心向下，指尖向前，与肩同高，臂微曲；左手外翻向下回收，掌心向上，指尖向前，与腹同高。目视右掌（图22—4）。

要点：双腿待右手下按时才下蹲成歇步。双肘必须下

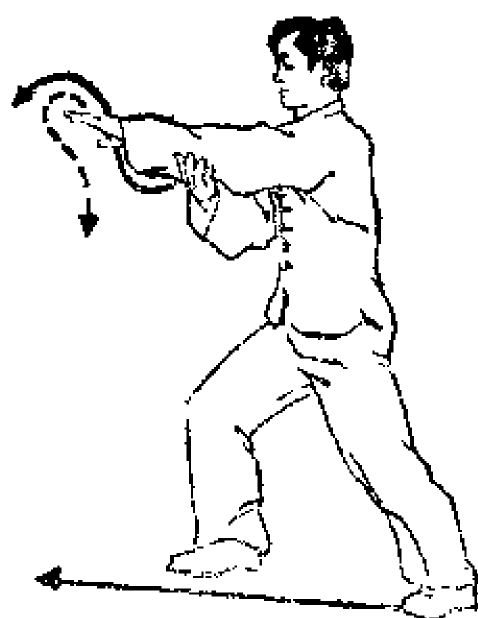
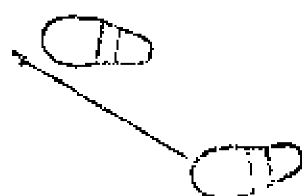


图22—3



图22—4



步图22—3



步图22—4

垂，左肘紧贴于腰部。双手动作要相互配合，右手前穿时左手即回收，整个动作如螺旋般的旋动，要有旋劲。下按时，腰微 左转以腰带动双手及上体，使其劲力显得轻沉柔发。歇步时，两大腿必须紧贴。重心左七右三（步图22—4）。

（5）重心左移，上身起立，左腿屈膝；右脚向前方落步，脚跟着地，腿伸直。同时，左手回收于左腰间，掌心向上，指尖向前，肘微屈；右手下带，掌心向下，指尖向前，与腰同高。目视前方（图22—5）。

要点：右脚落步时，腰微左转，以腰带动右手下带，下带时，要求垂肘，令肘关节紧贴于右腰。注意含胸敛臀，头要平正。重心左全实（步图22—5）。

（6）重心右移，左腿蹬直，右腿屈膝成右弓步。同时，右手向前上插，掌心向下，指尖向前，与肩同高，臂伸直；左手仍置于左腰间。目视右掌（图22—6）。

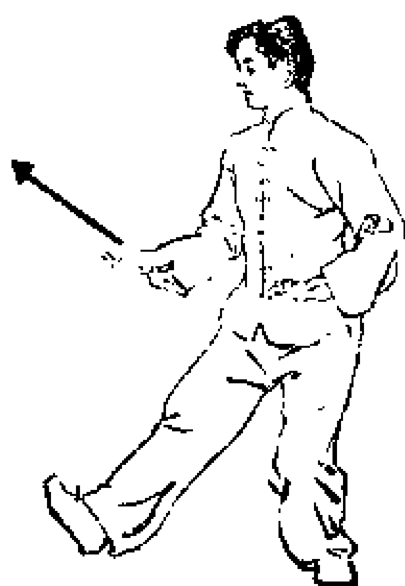
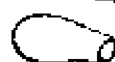
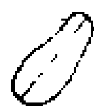


图22—5





步图22—5

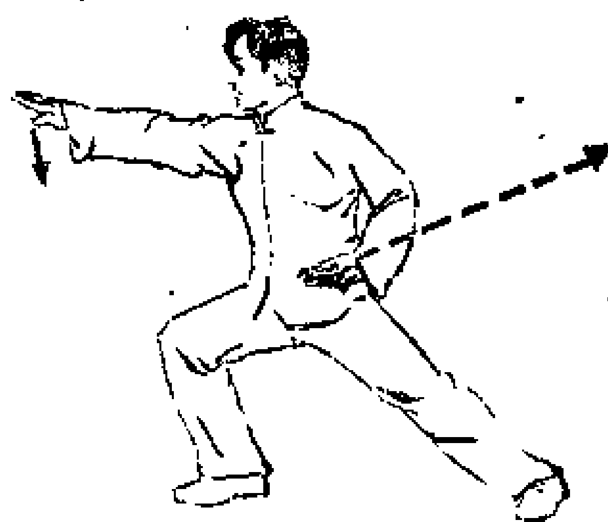


图22—6





步图22—6

要点：左腿前弓时，腰微右转，以腰带动右手前插，动作柔和，但意念要力达指尖。重心左五右五(步图22—6)。

（7）腰向左转，上体转身，面向东，左腿屈膝，右腿蹬直成左弓步。同时，左手内翻令手心向下，然后向东上插，指尖向东，略高于肩，臂伸直；右手稍下落，掌心向下，指尖向西，与肩同高，臂伸直。目视左掌（图22—7）。

要点：回身时，双脚前脚掌着地，以腰之力带动双脚掌转向。左手与转腰同时动，以腰力带动左手前插，意想力达指尖。动作柔和但速度稍快些。重心左五右五(步图22—7)。

（8）重心右移，右腿屈膝；左腿伸直，脚跟着地。双



图22—7



步图22—7

手动作不变。目视前方（图22—8）。

要点：上身随重心右移时后坐。此为过渡动作，一俟完成，即速接下一动作。重心左三右七（步图22—8）。

（9）重心左移，左腿微屈；右腿伸直，脚跟着地。同时，右手内翻稍落下，掌心向后，指尖向右，与腰同高，臂伸直；左手外翻稍落下，掌心向前，指尖向左，略高于腰，臂伸直。目视右掌（图22—9）。

要点：此动作要求重心全移于左脚，以利下一动作之完成。以意蓄劲于腰，并旁及手足，其目的乃为下一动作作准备。重心左全实（步图22—9）。

（10）右脚向左上、向右绕一半圆，于右前方落下，脚

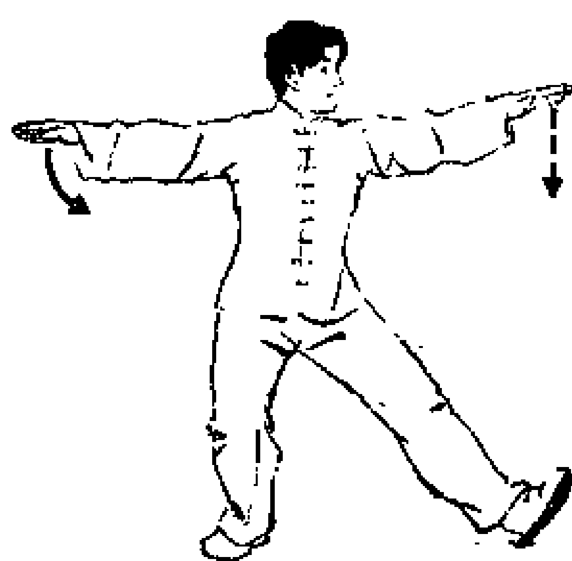


图22—8

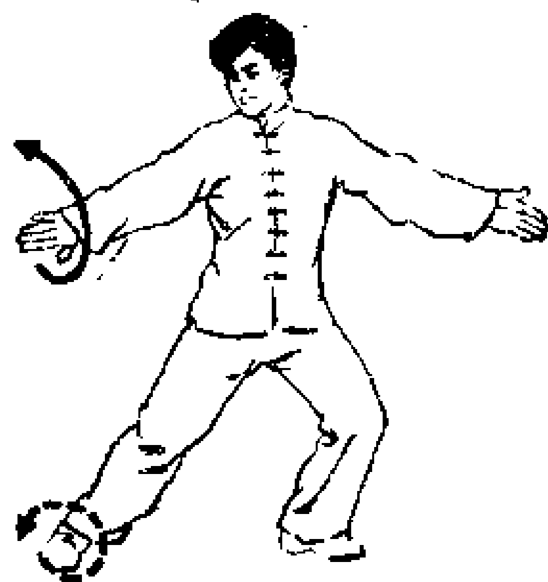
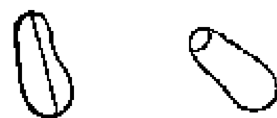


图22—9



步图22—8



步图22—9

跟着地，腿伸直。腰同时右转，带动右手向左、向右上绕一半圈，掌心向内，指尖向上，与头同高，肘微屈；左手动作不变。目视右掌（图22—10）。

要点：以腰带动手脚同时绕圈，绕动时要有柔劲。重心右全实（步图22—10）。

（11）重心右移，右腿微屈，左脚上前一步，腿伸直，脚跟着地。同时，右手自然向右后方落下，掌心向内，指尖向下，与腰同高；左手随腰带上，掌心向内，指尖向下，与腰同高。目视左掌（图22—11）。

要点：右手落至胯部旁边时内翻，令掌心向内。双臂伸直。重心右移前，右脚先外撇，同时腰向右转，带动整个动作完成。重心右全实（步图22—11）。

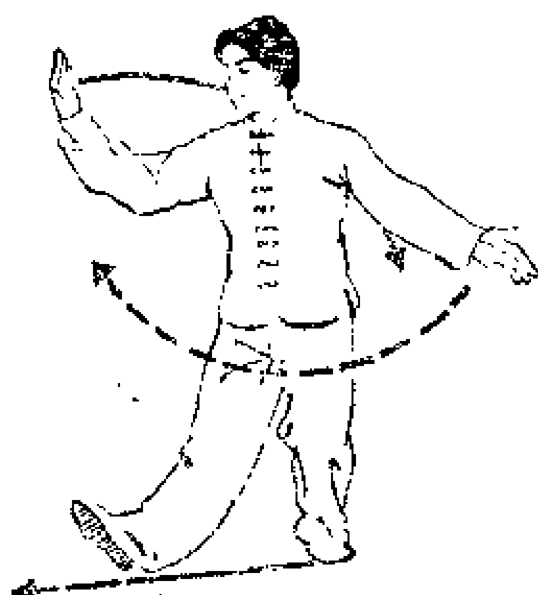


图22—10

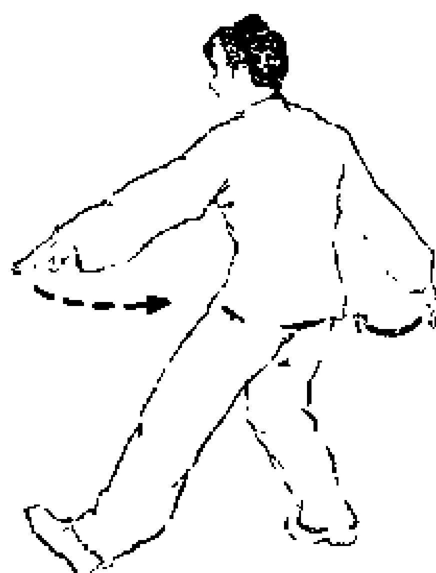
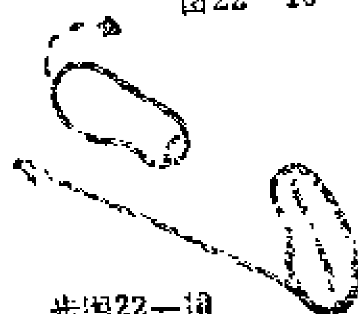


图22—11



步图22—10



步图22—11

（12）重心左移，双腿微屈。双手交叉于腹前，掌心向内，指尖向下，臂微曲。目视前方（图22—12及图22—12正面图）。

要点：腰先微右转，面向北方，然后随之带动左手与右手交叉。两手腕紧贴，右手在外。重心左五右五（步图22—12）。

（18）双腿屈膝，上身下坐成马步。同时，双手分别向上、向两侧划弧，掌心向外，指尖向上，略高于肩，双臂伸直。目视前方（图22—13）。

要点：马步高低可视练者功底而定，一般要求做到两大腿成水平，头平正且与上身垂直于地面，两脚相距约三脚掌宽，做马步时，注意含胸敛臀。划弧时，右手向左、向上、

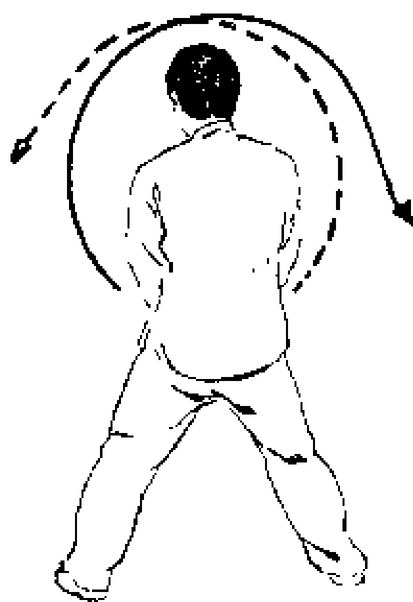


图22—12

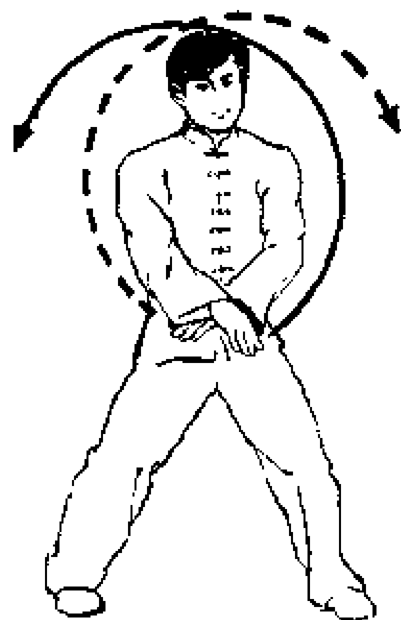
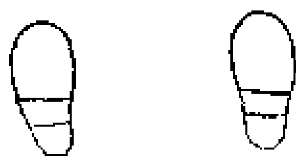


图22—12正面



步图22—12

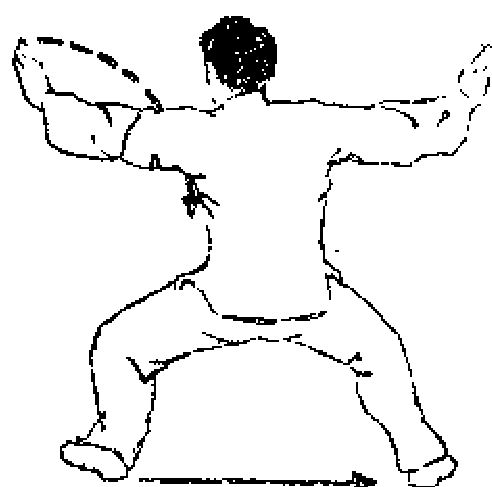
向右，左手反之。此动作完成时，意如重担压于双肩，并以腰马之力承之。重心左五右五（步图22—13）。

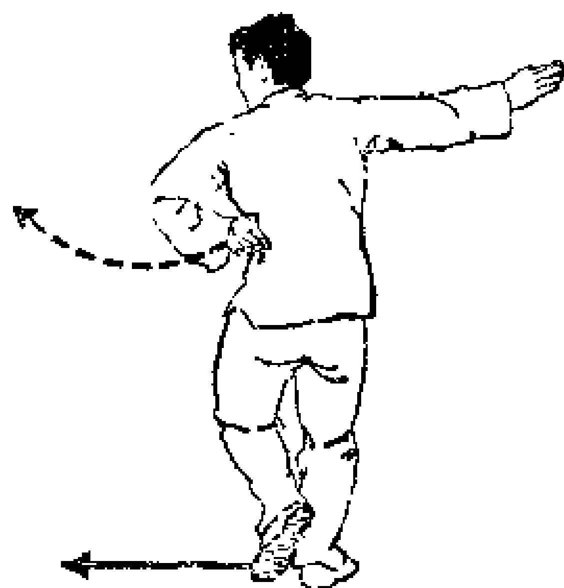
23.燕子穿云

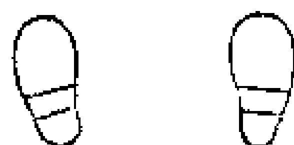
（1）重心右移，左脚回收于右脚内侧，脚尖着地，双腿微屈成左丁步。同时，左手外翻令掌心向上，然后向前、向右屈肘回收于右腋下，掌心向上，指尖向后。目视左方（图23—1）。

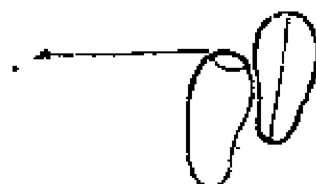
要点：左手与左脚同时回收，回收时，腰微右转，然后再微左转，为左手之下一个动作作准备。左手回收要有掌劲，即以腕发劲达于掌部。重心右全实（步图23—1）。

（2）左脚向左落步，腿伸直，脚跟着地。同时，左手向后、向左穿插，掌心向上，指尖向左，与肩同高，臂伸


图22—13


图23—1


步图22—13


步图23—1

直；右手动作不变。目视左方（图23—2）。

要点：左手是反手向上。左手穿插与左脚落步同时完成。重心右全实（步图23—2）。

（3）重心左移，左腿微屈。同时，左手外翻令掌心向下；腰往左转，以腰带动右手屈肘回收于左上臂下方，掌心向上，指尖向左。目视前方（图23—3）。

要点：转腰时，顺势带动右腿上提，令右脚脚尖着地。此为过渡动作，故上身有向前之趋势。重心左全实（步图23—3）。

（4）右脚向前上一步，左腿蹬直，右腿屈膝成右弓步。同时，右手经左臂向前穿，掌心向上，指尖向前，略高

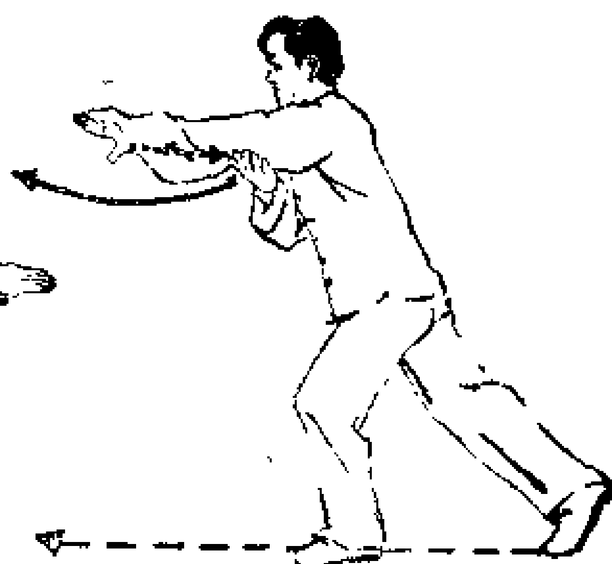


图23—3



图23—2



步图23—2



步图23—3

于肩，臂伸直；左手屈肘回收于右上臂内侧，掌心向右，指尖向上。目视右掌（图23—4）。

要点：上右步时，腰微左转，以腰带动右手前穿。左手回收时要外翻，重心左三右七（步图23—4）。

（5）重心右移，右腿伸直，上身立起，顺势带动左腿屈膝上提，左脚离地，脚尖绷直向下成提膝右独立步。同时，右手屈肘回收，经右耳侧向南水平插出，掌心向西，指尖向南，与肩同高，臂伸直；左手收于右腋下，掌心向右，指尖向上。目视右掌（图23—6）。

要点：右手回收至右耳侧时，掌心向内，然后右手内翻令掌心向西方向南插出。左腿提膝与右手插出同时完成，

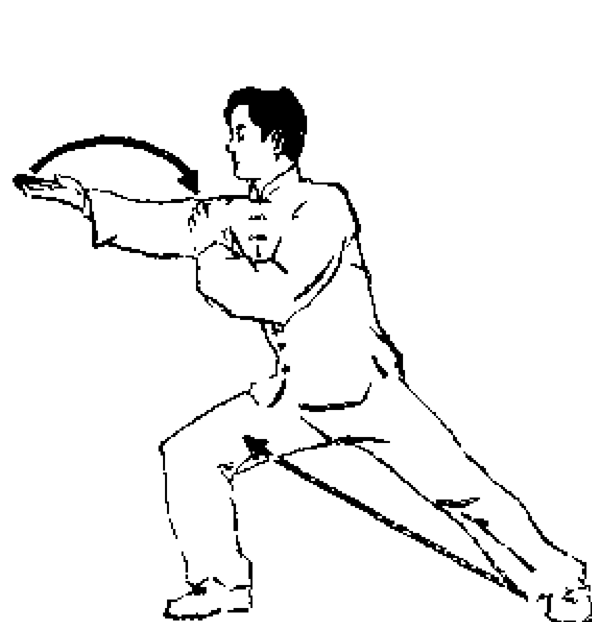

图23—4


图23—5


步图23—4


步图23—5

在其完成过程中，腰要微左转，以腰力带之，方能使这动作协调。提膝右独立步要站稳，关键是将腰部放松，右脚着力，左腿收紧。重心右全实（步图23—5）。

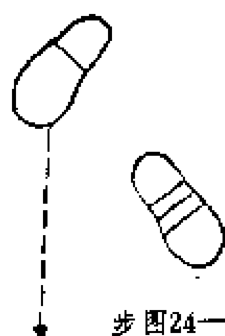
24.燕子抄水

（1）左脚向左前方落步。右腿伸直，前脚掌着地，左腿微屈成左盖步。同时，右手向上、向右划弧，掌心向右，指尖向上，略低于头，肘微屈；左手向下、向左划弧，掌心向上，指尖向左，与肩同高，臂微曲。目视前方（图24—1）。

要点：左手先外翻然后划弧。此为过渡动作，故双手划弧时，意如车轮转动，为下一动作在意识上作好准备。重心左七右三（步图24—1）。

（2）右脚上前一步，左腿蹬直，右腿微屈。同时，右


图24—1


步图24—1

手继续向下划弧，落于右腰旁，掌心向上，指尖向左前，右肘弯屈；左手继续向上划弧，置于头左上方，掌心向前，指尖斜向右，肘微屈。目视前方（图24—2）。

要点：此动作承上一动作，使双手如车轮运转，双手运转时要互相对称，即左右手臂近似成一直线（其实是一近似对称的弧线），这样才能使此动作协调，外观优美。重心左五右五（步图24—2）。

（3）右腿屈膝，上身下坐成右弓步。同时，左手向右、向下划弧；右手向上经左前臂内侧向前穿出，掌心向上，指尖向前，与头同高，臂伸直；左手落于右腋下，掌心向下，指尖向右，肘弯屈。目视右掌（图24—3）。

要点：右手穿出时，左手在外。此动作承接上一动作，故不能断劲，此乃六合八法拳之要旨。动作连绵不断，如波浪之起伏，一波未尽，一波又起。重心左五右五（图24—3）。

（4）右腿下蹲，上身下坐成左仆步。同时，左手向后

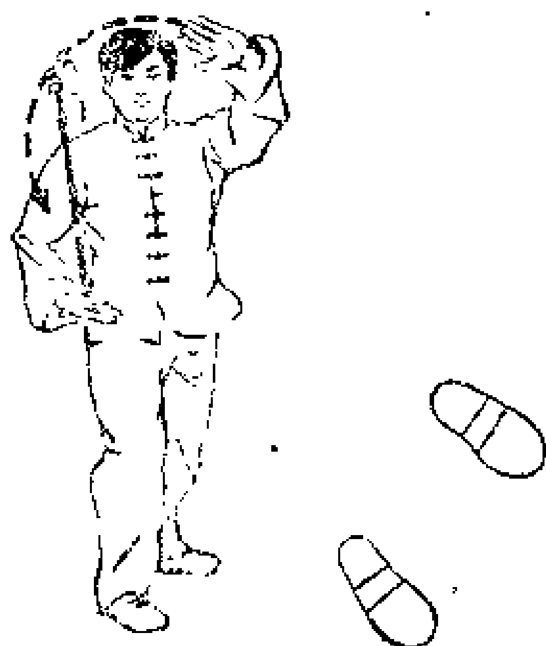


图24—2

步图24—2

下方插出，置于左小腿上方，手心向西，指尖向北，臂伸直；右手内翻，掌心向西，指尖向南，略高于头，臂伸直；目视左掌（图24—4）。

要点：腰先左转，以腰带动左手反手下插。下蹲与转腰同时进行。仆步时，身体稍向左下方前倾。重心左五右五（步图24—4）。

25.天宫摘星

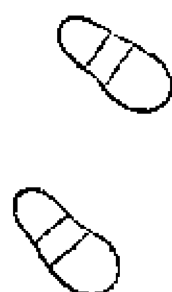
（1）重心左移，身体起立，右脚上前一步。同时，左手向上托起，掌心向上，指尖向右，略高于头，肘微屈；右手向前上方托起，掌心向上，指尖向右前方，与肩同高，肘



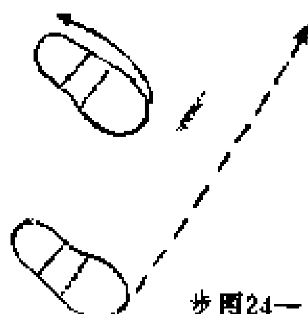
图24—3



图24—4



步图24—3



步图24—4

微屈。目视右掌（图25—1）。

要点：上步时，左腿微屈，右脚伸直。腰左转，以腰带动双手上托。以腰及左腿之力带动身体起立。重心左七右三（步图25—1）。

（2）重心右移，身体向左后转，右腿微屈，左腿伸直。同时，左手向左后方划弧，掌心向上，指尖向西南，与胸同高，肘弯屈；右手向上、向左后划弧，置于头部右上方，掌心斜向上，指尖斜向上，臂伸直。目视前方（图25—2）。

要点：回身后面向西南方。转腰前先令右脚里扣，然后才移重心于右脚。重心左三右七（图25—2）。



图25—1

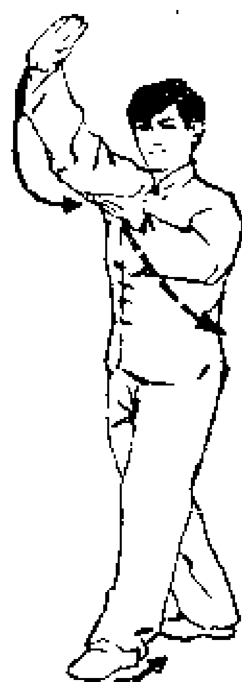
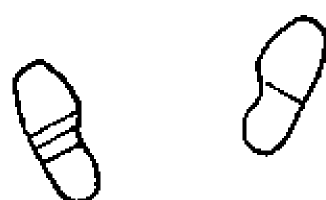
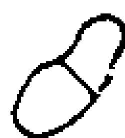


图25—2





步图25—1



步图25—2

（3）重心右移，上身下坐，右腿微屈，左脚随之回收小半步，脚尖着地，腿微屈。同时，左手向下回收于左腰旁，掌心向上，指尖向右前方；右手向前下屈时回收于胸前，掌心向下，指尖向左。目视右掌（图25—3）。

要点：手脚回收之动作要同时完成。同时，腰微左转，以腰带动整个动作完成。动作完成后，注意含胸敛臀。重心右全实（步图25—3）。

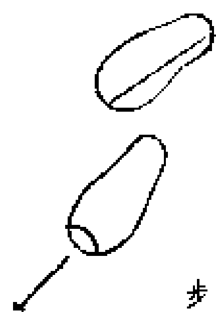
（4）左脚上前半步，腿微屈；右腿蹬直。同时，左手向上经右前臂内侧向前上插，掌心向上，指尖向前，略高于肩，臂伸直；右手下按，回收于左腋下，掌心向下，指尖向左，肘弯屈。目视左掌（图25—4）。



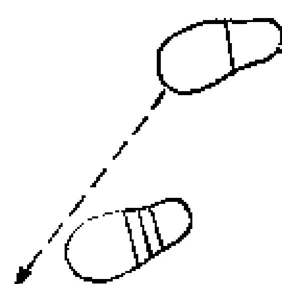
图25—3



图25—4



步图25—3



步图25—4

要点：左手穿插与左脚迈出同时完成。左手穿插时，右手在外，同时腰微右转，带动左手插出。重心左七右三（步图25—4）。

26.托天盘地

（1）重心左移，右脚上前一步，腿伸直，脚跟着地，左腿微屈。同时，左手内翻屈肘回收于右肩旁，掌心向下，指尖向右；右手外翻上提于左肩旁，掌心向上，指尖向左，左手与右上臂相贴，双手屈肘成交叉状。目视右前方（图26—1）。

要点：上步时，腰微左转，以腰蓄劲，以为下一旋转动作作准备。重心左全实（步图26—1）。

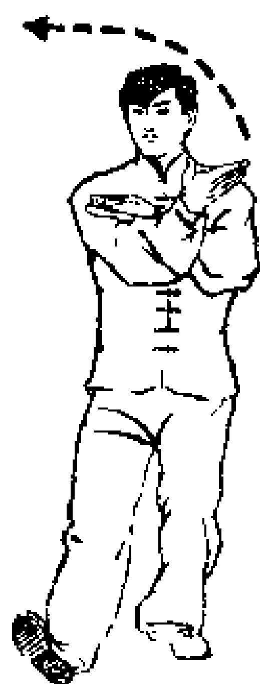


图26—1



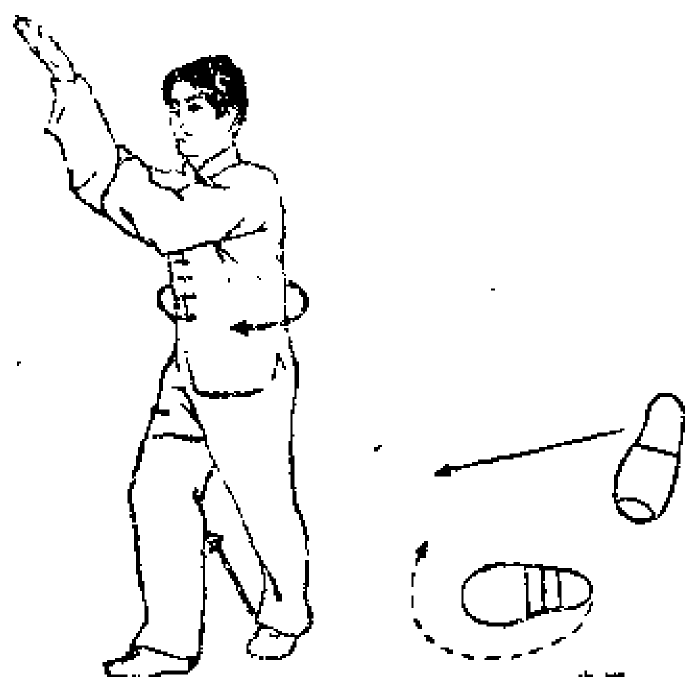
步图26—1

（2）重心右移，右腿微屈；左脚随上身前移而提起，前脚掌着地，腿伸直。右手同时经左耳向右上托，掌心向上，指尖向前，略高于头。双肘弯屈。目视前方（图26—2）。

要点：此为过渡动作，右手上托时腕部加力，使掌部放平，腰部继续蓄劲，准备转体，同时，左手随右手向右上移，手心按于右肘内侧。重心左三右七（步图26—2）。

（3）重心右移，右腿微曲，左脚屈膝上扣于右膝内侧，腰向右后转，使身体转体270°。转体时，右手继续上托，掌心向上，指尖向左，肘微屈。同时，左手落于右肩侧，掌心向右，指尖向上，肘弯屈。目视前方（图26—3）。

要点：转体时，左脚扣腿动作要快，迅速扣于右腿上，同时在这一瞬间，腰所蓄之劲突然爆发，向右后方猛扭，这样



步图26—2

图26—2

腰腿配合得当，方能令身体旋转得好。同时转体时，右脚以前脚掌着地，这样才能平衡身体重心，使身体能转够270°的度数。转体后，面向东南方。右手上托时，掌心随转体产生一种向上托的旋劲。重心右全实（步图26—3）。

（4）左脚向东北方落步，双腿屈膝下蹲，上身下坐成马步。同时，右手向右下方盖压，掌心向下，指尖向前，略低于腰，臂微曲；左手下按于右前臂侧，掌心向下，指尖向右，与腹同高，臂微曲。目视右掌（图26—4）。

要点：右手下盖压与左腿落步同时完成，马步重心偏于右脚，身体稍向右微倾，但要注意含胸敛臂。重心左三右七（步图26—4）。



图26—3

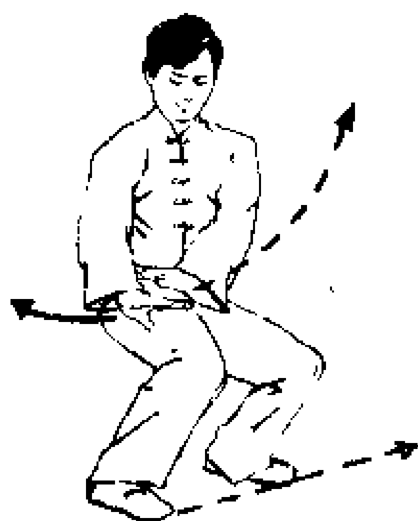
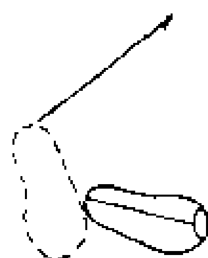
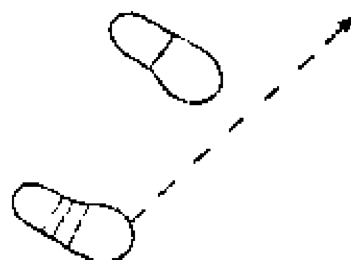


图26—4



步图26—3



步图26—4

27.顺手投井

（1）右脚向东北方上一步，右腿微曲，左腿屈膝脚跟着地；。同时，左手向左上提，掌心向上，指尖向左，与肩同高；右手右上提，掌心向南，指尖向右，略高于腰，双臂伸直。目视左掌（图27—1）。

要点：上步时，腰部要尽量控制，不要让它左转，以腰蓄劲，为下一旋转动作作准备。重心左七右三（步图27—1）。

（2）重心右移，右腿微曲，左腿屈膝，左脚背部上扣于右腿膝后。同时，双手屈肘回收于腰部两侧，双掌变拳，拳心向上；腰部突然发劲，使腰向左后转，令身体向左后转体360°，面向东北方。目视前方（图27—2）。



图27—1

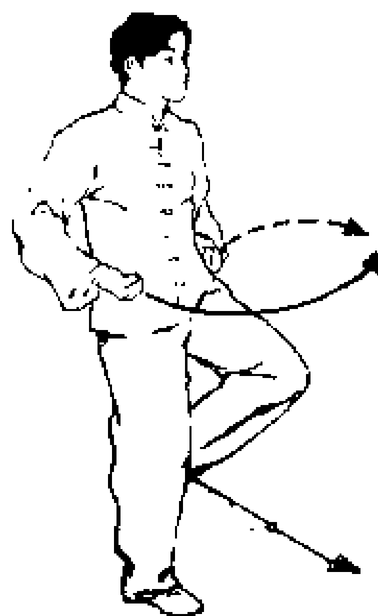
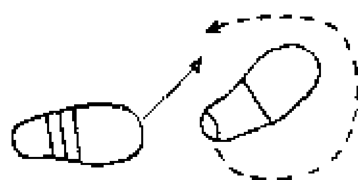
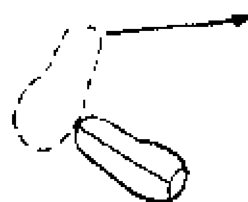


图27—2



步图27—1



步图27—2

要点：上扣腿要快。双手回收，腿上扣及转腰这三个动作要同时完成，并且动作要迅速，要有爆发力。转体时，右脚前脚掌着地，上身要直立，这样才能在旋体中保持身体平衡。重心右全实（步图27—2）。

（3）左脚向东北方上一步，右腿蹬直，左腿屈膝成左弓步。同时，腰微左转，以腰带双拳划弧，右拳向右、向前划弧，左拳向左、向前划弧。两拳相对，拳心向下，与肋同高，双臂微曲，目视右手（图27—3）。

要点：两拳相距约20公分宽，双臂须抱成鹅蛋形。落步与对拳之动作要同时完成，落步要轻灵，对拳要柔和并加以腕力。重心左五右五（步图27—3）。

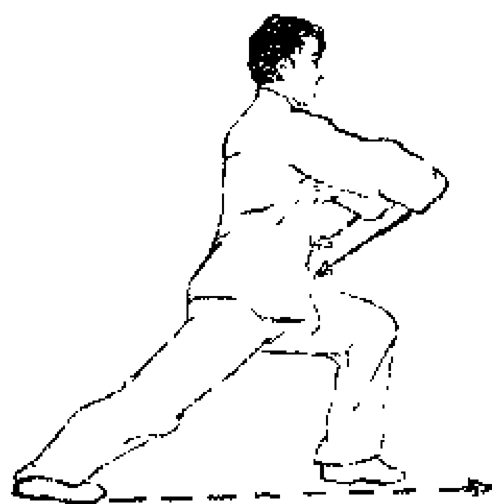


图27—3



步图27—3

28.双凤朝阳

（1）重心左移，右脚上前一步，左腿屈膝，右腿伸直，脚跟着地。双拳同时回收于两腰侧，拳心向上，双肘微屈。目视前方（图28—1）。

要点：双拳回收与落步要同时完成。双肘要向身旁收紧，双拳要紧贴于腰部。注意含胸敛臀，上体要正直，头顶要平。重心左七右三（步图28—1）。

（2）重心右移，左脚上前一步，右腿蹬直，左腿屈膝成左弓步。同时，双拳分别向左右两侧、向前上方划弧，两拳相对，拳心向前下方，与额同高，双臂微曲。目视东北方（图28—2）。

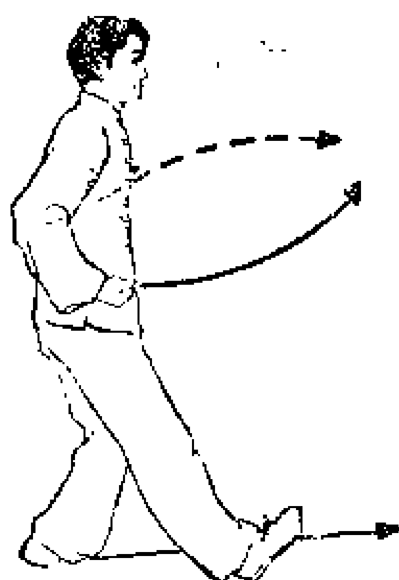


图28—1

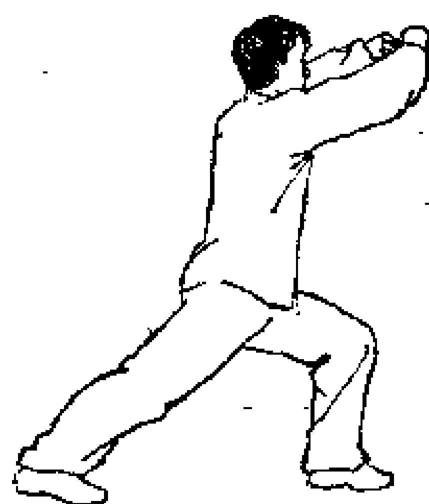
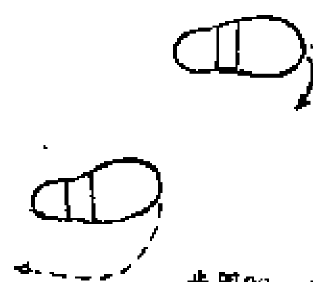


图28—2



步图28—1



步图28—2

要点：面向东北方，双臂抱成一鹅蛋形，双拳相距约20公分宽。腰微左转，以腰带动双拳划弧。重心左五右五（步图28—2）。

29.截手双推

（1）重心右移，右腿微屈，左腿伸直。同时，腰向右转，面向南方，双拳稍分开。目视前方（图29—1）。

要点：此为过渡动作，主要是变换重心，以利转身，重心右全实（步图29—1）。

（2）重心左移，左腿屈膝；右腿伸直，脚跟着地。同时，腰往右转，面向西南；双拳回收两腰前，拳心向上，双肘弯屈。目视前方（图29—2）。

要点：双肘收紧，双手前臂紧贴腰部。重心左移前，左



图29—1

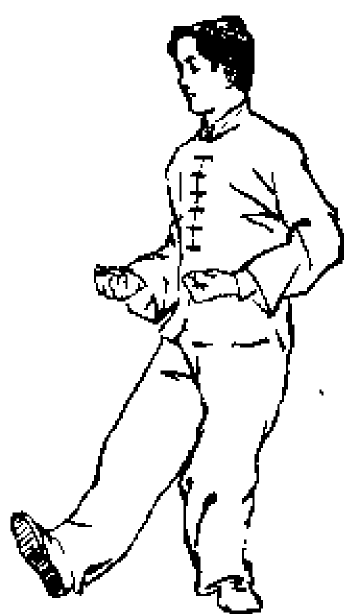


图29—2



步图29—1



步图29—2

脚先里扣。重心左全实（步图29—2）。

（3）重心右移，右腿微屈，左腿蹬直，手部动作不变。目视前方（图29—3）。

要点：此为过渡动作，只作重心变换，身体要做到保持正直。重心左三右七（步图29—3）。

（4）左脚向西南方上前一步，双腿微屈。同时，双拳变掌，分别向左右两侧、向前上方划弧，双掌心向下，指尖向前，略高于肩，双臂伸直。目视前方（图29—4）。

要点：此为上步之过渡动作，故右腿微屈。双手向前时，腕部放松，使双掌掌心先向后然后再向下，这样便可使动作变得更柔和。双手动作完成后，两掌相距约20公分宽。重心左七右三（步图29—4）。

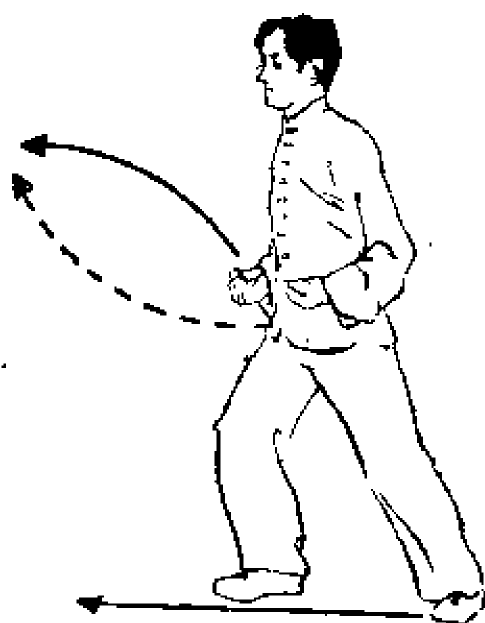


图29—3

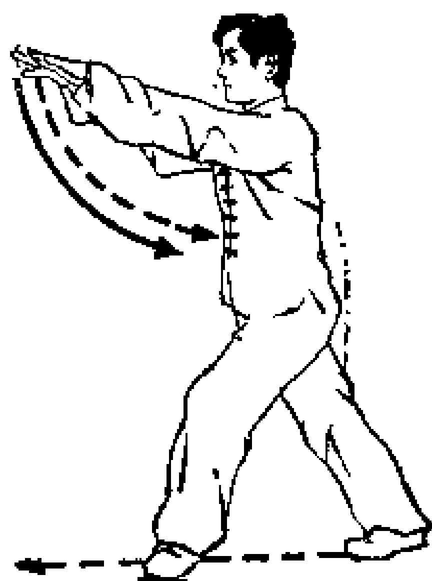
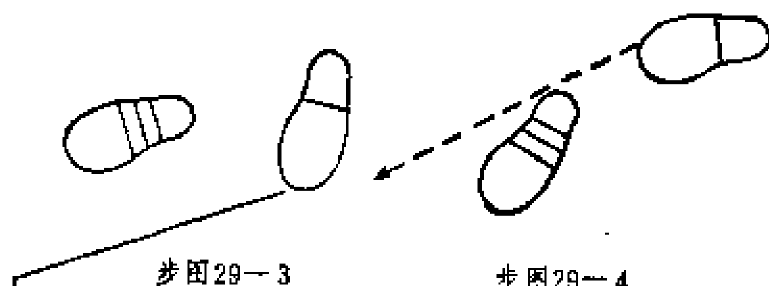


图29—4



步图29—3　　步图29—4

（5）重心左移，右脚上前一步，脚跟着地，腿伸直，左腿屈膝。同时，双手下带，回收于两腰前，掌心向下，指尖向前，与腰同高，双臂微曲。目视前方（图29—5）。

要点：双手下带时注意垂肘，并且腰要微左转，以腰带动双手，使双肘及两腕加以沉劲，以此劲带双手下带，便能令动作显得刚劲雄浑，柔而不软。双手带至腰部时，双腕要紧贴于腰部。面向西南方不变。重心左七右三（步图29—5）。

（6）重心右移，右腿屈膝，左腿蹬直成右弓步。同时，双手向前上方推出，掌心向前，指尖向上，略低于头，臂伸直。目视前方（图29—6）。

要点：双手推出时，腰微右转，以腰腿之力带动双手推出，推出后，双手相距约20公分宽。重心左五右五（步图29—6）。

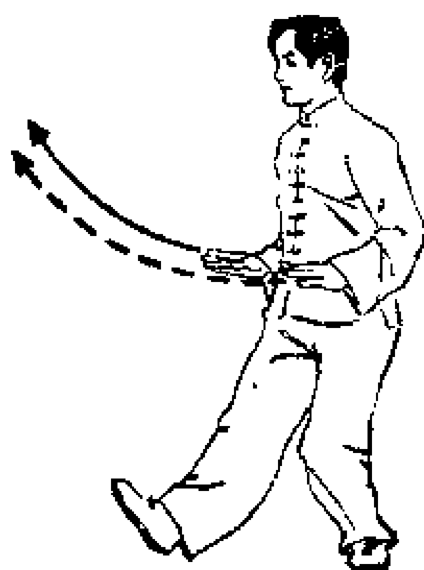


图29—5

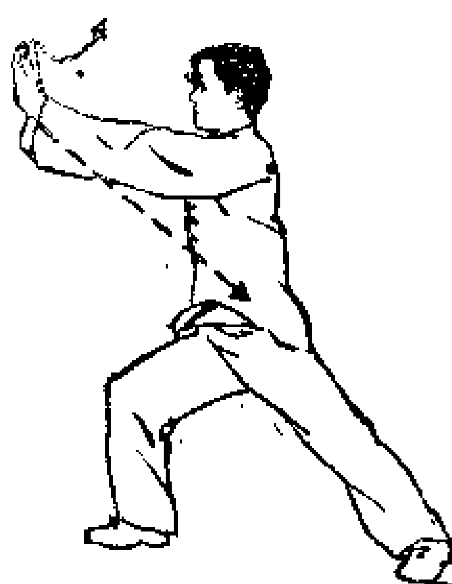
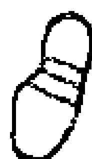


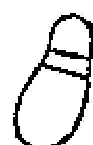
图29—6





步图29—5





步图29—6

30簾风扫叶

（1）重心左移，左腿屈膝，右腿伸直。同时，左手屈肘回收于腹前，掌心向下，指尖向右；右手外翻，然后向左上拨，掌心向内，指尖向上，高于头，肘微屈。目视右手（图30—1）。

要点：重心左移时，腰向左转，以腰带动双手动。右掌上拨时，要有旋劲，其劲意落于前臂，即以前臂之旋劲令手外翻，而要使前臂之旋劲发出，则必须靠腰劲带之。重心左七右三（步图30—1）。

（2）重心右移，右腿屈膝，左腿蹬直成右弓步。同时，右手屈肘向右回收，掌心向内，指尖向上，高于头部；左手向前推出，掌心向外，指尖向上，与肩同高，臂微曲。

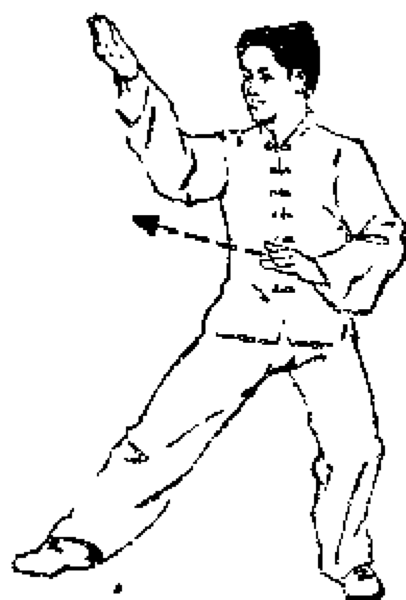
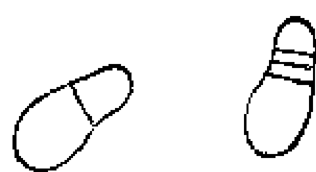


图30—1



步图30—1

目视左掌（图30—2）。

要点：重心右移时，腰向右转，以腰带动右手向右回收及左手推出。左手推出后，置于右肘左下方。重心左三右七（步图30－2）。

（3）重心右移，右腿屈膝；左脚向南落步，脚跟着地，腿伸直。同时，左手外翻向左移，掌心向上，指尖向外，与胸同高，肘微曲；右手向左落下，手心向左下，指尖斜向上，略高于肩，肘弯屈下垂。目视左掌（图30—3）。

要点：左脚落步于右腿南方，此为过渡动作，腰微右转，以为下一动作之准备，重心右全实（步图30—3）。

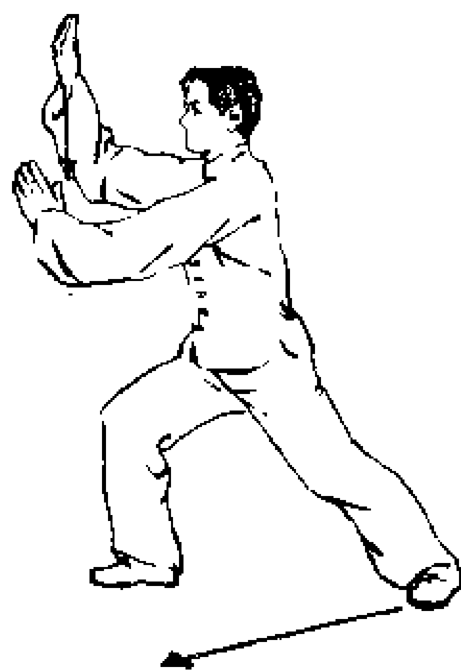
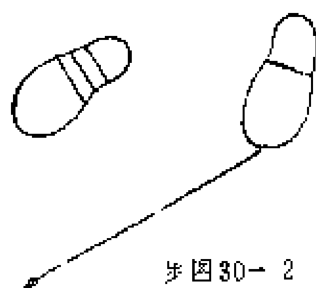


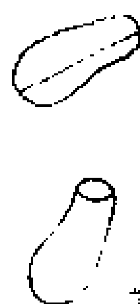
图30—2



图30—3



步图30—2



步图30—3

（ 4 ）重心左移，左腿屈膝，右腿蹬直成左弓步。同时，左手向左前方划弧，掌心向上，指尖向前，略高于肩，右手向左前方下按，掌心向下，指尖向左前方；右肘弯屈，左肘微屈。目视左掌（图30—4）。

要点：重心左移时，腰向左转，以腰带左手划弧，右肘要下垂，右上臂要紧贴身体。重心左五右五(步图30—4)。

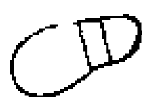
（ 5 ）重心右移，右腿屈膝，左腿伸直。同时，右手外翻令掌心向上，左手内翻令手心向下，然后与右手下带，左手置于左腹前，右手置于右腰侧，双臂微曲。目视前方（图30—5）。

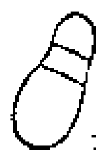


图30—4



图30—5





步图30—4

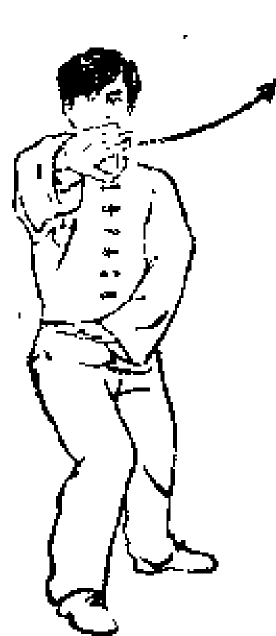


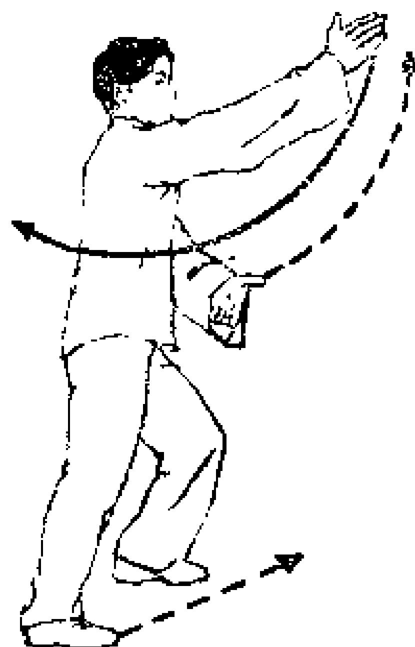
步图30—5

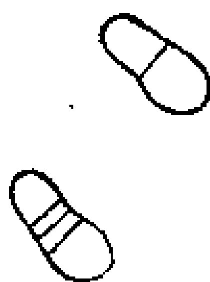
要点：重心右移时，腰微右转，以腰带动双手下带。下带后，左手指尖向前，右手指尖斜向下。重心右全实（步图30－5）。

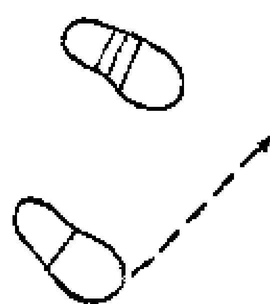
（6）重心左移，右脚向南上前一步，右腿屈膝，左腿蹬直成右弓步。同时，右手内翻向前推出，掌心向外，指尖向左，与肩同高，臂伸直，左手外翻回收于右胯旁，掌心向上，指尖向右，臂微曲。目视右掌（图30－6）。

要点：重心左移前，腿先微向右转，然后再向左转，这时重心左移，随即以腰带右脚上步及右手推出，这样便能令动作呈现腾挪闪烁之风格。重心左三右七（步图30－6）。


图30－6


图30－7


步图30－6


步图30－7

（7）重心左移，左腿微屈，右腿伸直。同时，腰向左转，右手向左上划弧，掌心向左，指尖斜向上，略高于头，臂伸直；左手随腰左移，掌心向上，指尖向右，与腹同高。目视右掌（图30—7）。

要点：手随转腰而动。此为过渡动作，重心左七右三（步图30—7）。

（8）重心左移，右腿向左扫腿，脚尖着地，腿微屈；左腿屈膝成右虚步。同时，左手向上提，掌心斜向内，指尖斜向上，与头同高，臂微曲；右手向右、向后下方划弧，掌心向下，指尖向前，与腰同高，臂微曲。目视南方(图30—8)。

要点：重心左移时，腰微左转，然后再向右转，以腰带右手向右后方下拨，右腿同时向左扫腿。手脚之动作要同时进行。动作完成后注意敛臂。重心左全实（步图30—8）。

31双扑面掌

（1）右脚向南落步，脚跟着地，腿伸直；左腿微屈。

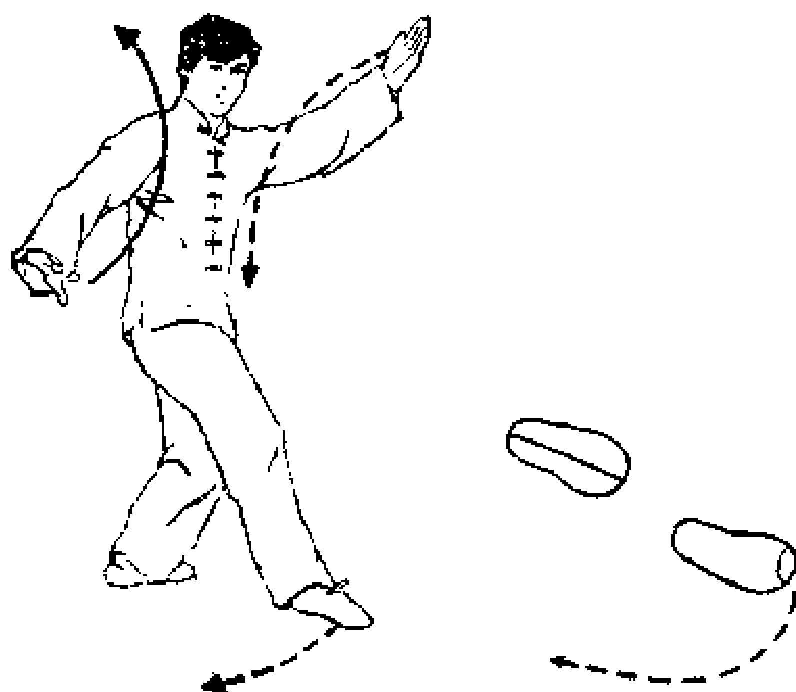


图30—8　　步图30—8

同时，腰向右转，面向南，以腰带动，右手向左上方划弧，掌心向北，指尖向上，高于头部，肘弯屈下垂；左手同时向右下按，掌心向下，指尖向南，与胯同高，肘微屈。目视前方（图31－1）。

要点：此为过渡动作，重心左七右三（步图31－1）。

（2）重心右移，腰继续向右转，双腿屈膝下蹲，两大腿紧贴，左脚前脚掌着地成右歇步。同时，右手随转腰向右移，掌心向内，指尖向上，高于头部，肘弯屈，上臂成水平，前臂与上臂成90°角；左手向右推出，掌心向外，指尖向上，与胸同高，肘微屈。目视前方（图31－2）。

要点：下蹲与推掌同时完成，以腰力带动左掌推出。歇

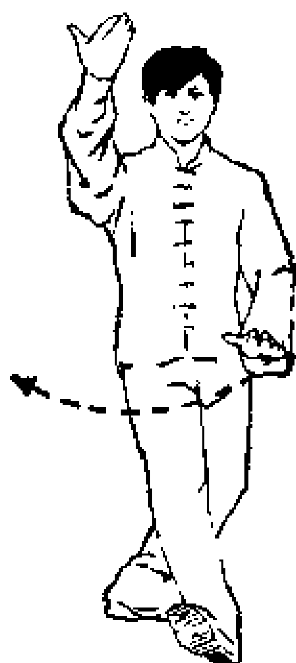
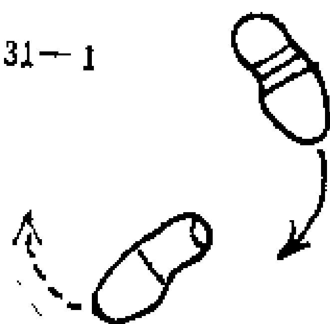


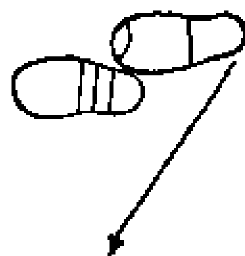
图31－1



图31－2



步图31－1



步图31－2

步动作要注意上身正直，含胸敛臀。重心左三右七（步图31—2）。

（3）重心右移，右腿微屈，上身起立，左脚向南落步，脚跟着地，腿伸直。同时，左手外翻稍上提，掌心向上，指尖向前，与肩同高，臂微曲；右手向左下按，掌心向下，指尖向左，略高于肩，肘弯屈。目视左掌(图31—3)。

要点：以腰腿之力使上身起立，这样才能掌握好身体之重心，令动作沉稳。重心右全实（步图31—3）。

（4）重心左移，左腿屈膝，右腿蹬直成左弓步。同时，左手向左方划弧，掌心向上，指尖向前，略高于肩，臂微曲；右手向左下按于左胸前，掌心向下，指尖向左，与胸同高。目视左掌。（图31—4）。

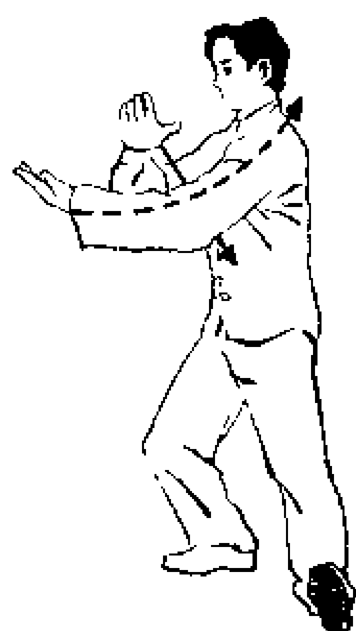


图31—3

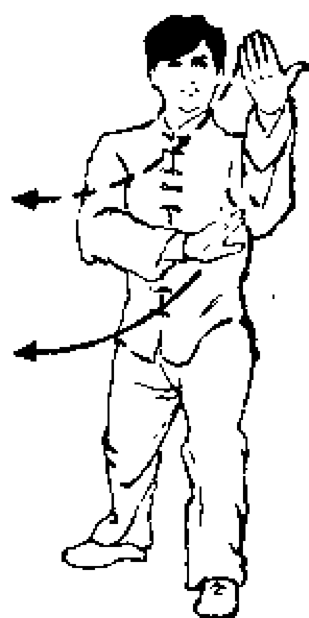
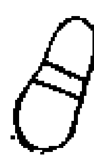


图31—4


步图31—3


步图31—4

要点：腰先微右转，然后左转，以腰带左手划弧，右手顺势向左下按。面向南方。重心左五右五（步图31—4）。

（5）重心左移，左腿屈膝下蹲，右腿伸直，上身下坐成右仆步。同时，腰向右转，左手内翻向右下方屈肘回收于额前，掌心向外，指尖向上，与头同高；右手外翻向右下方划弧，掌心向外，指尖向下，肘微屈。目视左掌（图31—5）。

要点：右手置于腹前，与左手同在一条垂直于地面的直线上，左肘要下垂。重心左七右三（步图31—5）。

（6）重心右移，右膝微屈，上身起立，左腿伸直。同时，右手向右上方划弧于体右侧，掌心向左，指尖向前，与头同高，臂微曲；左手向左下方划弧于体左侧，掌心向下，指尖向左，与腰同高，臂伸直。目视前方（图31—6）。



图31—5

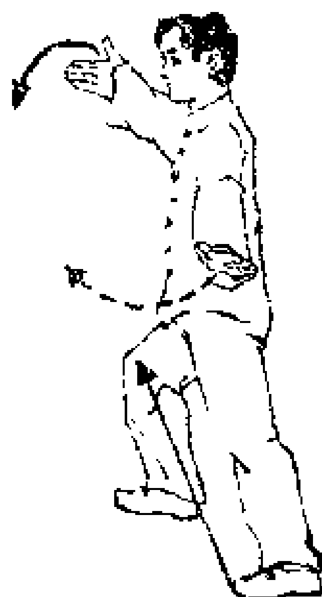
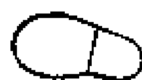


图31—6





步图31—5



步图31—6

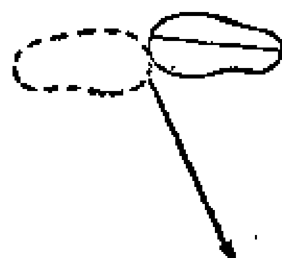
要点：双手向左右划弧时成对称分开，此为过渡动作。重心左三右七（步图31－6）。

（7）重心右移，右腿微屈；左腿提膝，脚尖向下成右独立步。同时，左手继续向下、向右上方划弧于腹前，掌心向外，指尖向下，臂伸直；右手向左划弧于体前，掌心向下，指尖向前，略高于肩，肘微屈。目视右掌（图31－7）。

要点：右手平掌成水平，左手立掌垂直于地面。做独立步时，身体不要前倾后仰，待右脚站稳后才慢慢提左膝，以保持身体重心之平衡。另外，腰胯放松及精神放松乃是独立步平稳之关键，故此在练习中要力求做到。重心右全实（步图31－7）。

（8）左脚向南落步，脚跟着地，腿伸直，右腿微屈。同时，左手上提于胸前方，手心向上，指尖向前，略低于


图31－7


步图31－7

胸，臂微曲；右手向左下按，掌心向下，指尖向左，与胸同高，肘弯屈。目视左掌（图31—8）。

要点：左脚落步要轻。腰微左转，以腰带动双手动作。身体注意保持正直。重心右全实（步图31—8）。

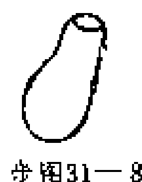
（9）重心左移，左腿屈膝，右腿蹬直成左弓步。同时，左手向左上方划弧于体前方，掌心向上，指尖向前，略高于肩；肘微屈，右手下按于腹前，掌心向下，指尖向前，与腹同高，肘弯屈。目视左掌（图31—9）。

要点：重心左移时，腰向左转，以腰带左手向左划弧。左腿随左手向左而慢慢前弓，待左手至左前方时，才完全屈膝成弓步。重心左五右五（步图31—9）。

（10）重心右移，右腿屈膝，左腿伸直。同时，左手内翻，右手外翻，双手下带；右手掌心向上，指尖向前，与腹



图31—8



步图31—8

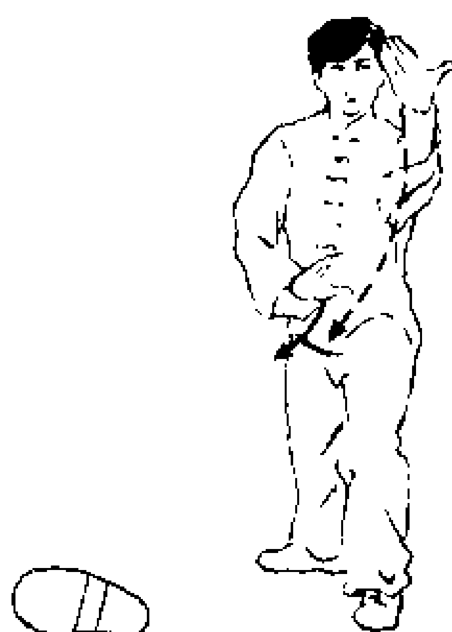
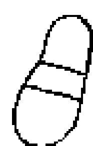


图31—9



步图31—9

同高，臂伸直；左手掌心向下，指尖向前，略低于腹部，肘微屈。目视左掌（图31—10）。

要点：重心右移时，腰微右转，以腰带动双手下带。下带时，双手掌部微加以力。重心右全实（步图31—10）。

（11）重心左移，左腿微屈，右腿伸直。同时，双手继续向右上方划弧；左手于体前方，掌心向内，指尖向右，与胸同高，肘微屈；右手于体右侧，掌心向外，指尖向右，与肩同高，臂伸直。目视前方（图31—11）。

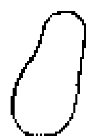
要点：重心左移时，腰微右转，以腰带双手向右上方划弧。划弧时，肩及肘关节要松沉，力从腰发，达于掌心。重心左七右三（步图31—11）。

（12）重心左移，腰向左转，右脚随之向南上一步，双



图31—10

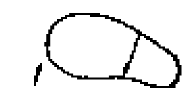


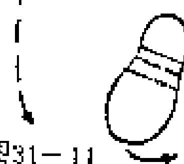


步图31—10



图31—11





步图31—11

腿伸直，面向南。同时，左右手内翻向左平摆，双手置于体前，掌心向下，指尖向前，与肩同高，臂伸直。目视前方（图31—12）。

要点：左脚随转腰而外撇，两脚掌相距约30公分宽。两手相距同肩宽。以腰及左腿之力使身体起立及左转。左手先直臂，然后向左平摆。身体及头部要保持平正，注意含胸敛臀。重心左五右五（步图31—12）。

32. 燕子含泥

（1）重心右移，腰向右转，左腿微屈，右腿伸直。同时，左手随腰向左下方划弧于腹前，掌心向右，指尖向下，略低于腹部，臂伸直；右手向右摆于体右前方，掌心向外，指尖向左，与肩同高，肘微屈。目视右掌（图32—1）。

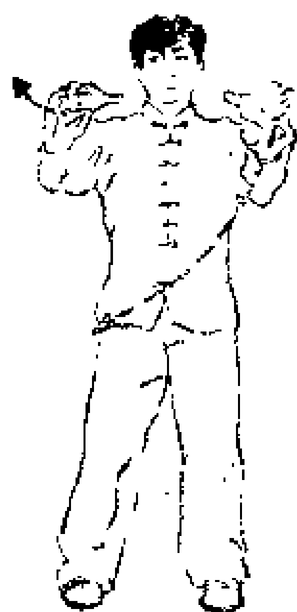
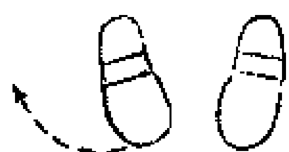


图31—12



步图31—12

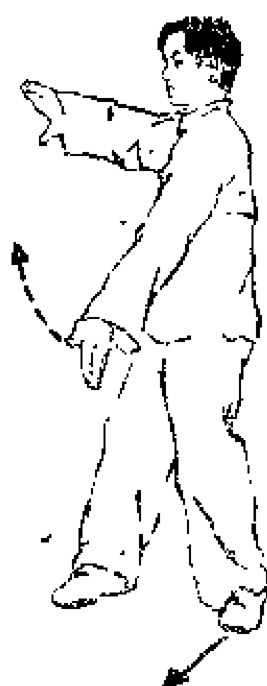
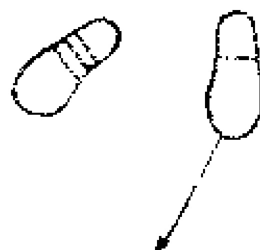


图32—1



步图32—1

要点：以腰之拧劲令双手划弧，双掌要有一股向右的撑劲。重心左三右七（步图32—1）。

（2）重心右移，左脚向南落步，脚跟着地，腿伸直；右腿屈膝。同时，左手向右上提于体前，掌心向右，指尖向前，略高于腰，臂微曲；右手外翻，腕部放松，五指斜向前下方，手心向左，略高于肩，臂伸直。目视右手（图32—2）。

要点：右腕放松及五指松弛均是为下一动作作准备。此为过渡动作。重心右全实（步图32—2）。

（3）重心左移，左腿微屈，右腿伸直。同时，左手向左上方划弧至体左前方，手心向内，指尖向上，略高于肩，肘弯屈；右手五指指尖合拢，屈肘向左划弧至体前方，手心向内，指尖向左，与胸同高。目视左掌（图32—3）。

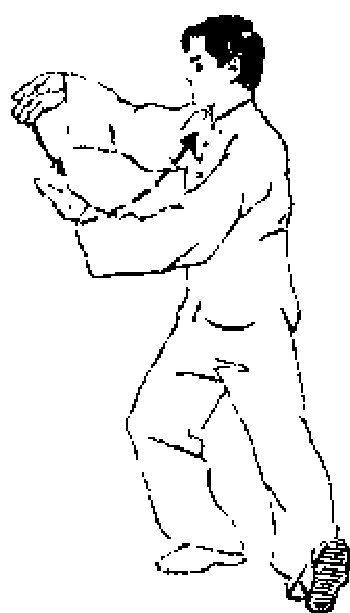
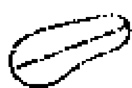
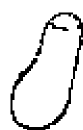


图32—2

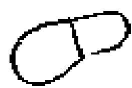


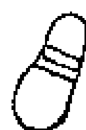
图32—3





步图32—2





步图32—3

要点：重心左移时，腰先微向右转，然后再向左转，带动右手先微向右移，然后再向左划弧。五指指尖合拢意如燕子含泥。练习之时，须练其形而会其意。手随腰动时，如燕子南飞。重心左七右三（步图32—3）。

33.灵猿摘果

（1）重心右移，右腿屈膝，左腿伸直。同时，右手变掌向左、向右上方划弧于体右侧、手心向右前方，指尖向上，略高于头部、臂伸直；左手向左、向下按至体左侧，掌心斜向内，指尖向下，略低于腰，臂伸直。目视左前方（图33—1）。

要点：右手变掌后内翻令手心向外，然后再划弧，划弧时，腰微右转，以腰带之，两手同时动，要求动作缓慢柔和。此为过渡动作。重心左三右七（步图33—1）。

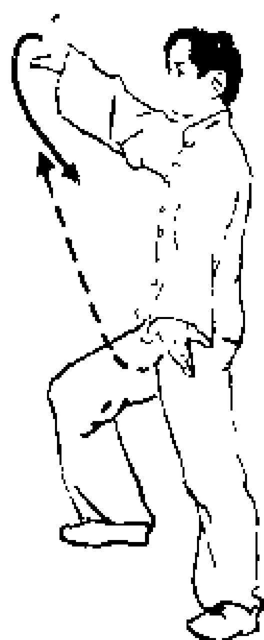
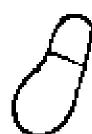


图33—1





步图33—1

（2）重心左移，左腿微屈，右腿伸直。同时，左手向右上方划弧至体前方，掌心向内，指尖斜向右，与肩同高，肘微屈；右手向右下方划弧至体右下侧，掌心向下，指尖向右，与腰同高，臂伸直。目视左掌（图33—2）

要点：重心左移时，腰先微右转，然后再微向左转，以腰劲带手动。此动作接上一动作，连贯起来便可看出左右手是各绕了一个立圆，故（1）与（2）式之手部动作必须连贯起来做，速度一致，方能使动作圆活均匀。重心左七右三（步图33—2）。

（3）重心左移，左腿屈膝，右脚向西落步，脚尖着地，腿微屈成右虚步。同时，右手拇指弯屈，另四指并拢弯屈成爪状，向左下方划弧于体右侧，手心向南，略低于腰，臂伸直；左手与右手一样变为爪，向胸前屈肘回收至右肩

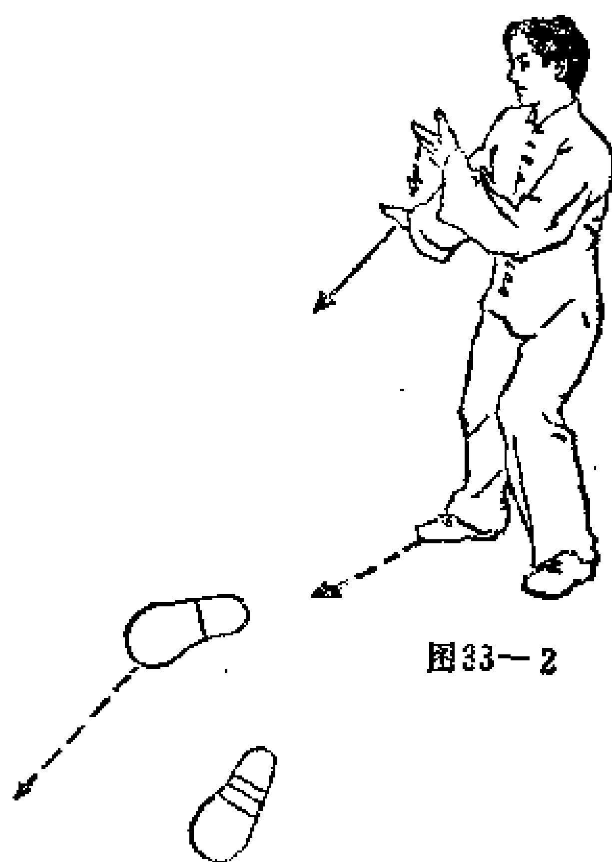


图33—2

步图33—2

前，手心斜向下。目视右爪（图33—3）。

要点：爪型要求是：五指弯屈，但不与掌部相贴；指尖要加力。重心左移时，腰向左转令身体向南，同时以腰带两爪一齐向左爪出。虚步要注意敛臀，其高低可视练者功底而定。重心左全实（步图33—3）。

（4）右脚向西上前半步，右腿屈膝，左腿蹬直成右弓步。同时，左爪变掌外翻向前平插，掌心向上，指尖向前，略高于肩，臂伸直；右手屈肘回收于左腋下，爪型不变，手心向下。目视左掌（图33—4）。

要点：左手插出时，腰向右转，以腰带左手插出，力达

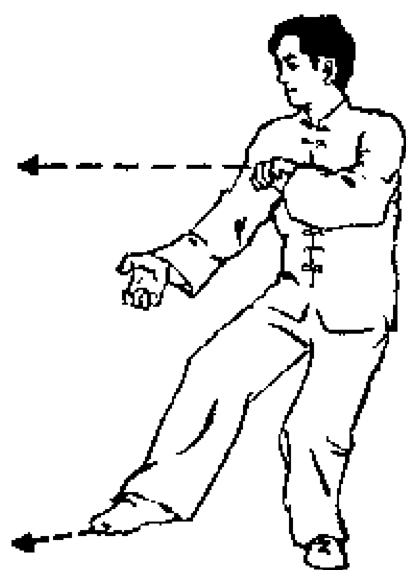


图33—3

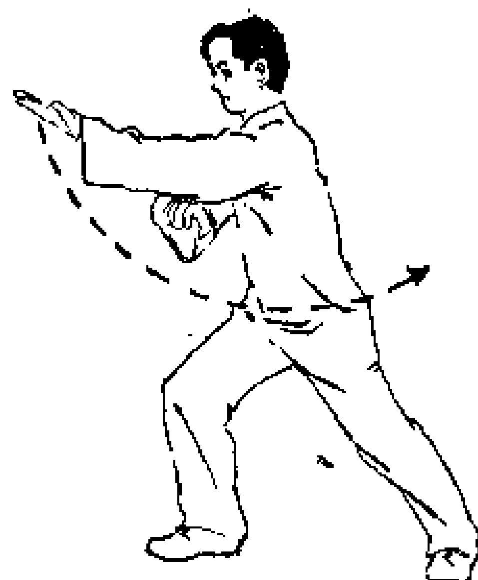


图33—4



步图33—3



步图33—4

左手指尖，动作发劲均为柔劲而不是蹦劲。右前臂成水平。重心左五右五（步图33—4）。

（5）重心左移，左腿屈膝，右腿伸直，脚跟着地。同时，左手向左下方划弧至身后方，手心向前，指尖向下，与腰同高，臂伸直；右手爪型不变，手心向外，与胸同高。目视前方（图33—5）。

要点：此为过渡动作，重心左全实（步图33—5）。

（6）重心右移，右腿屈膝，左脚上前一步，脚尖着地，腿微屈成左虚步。同时，腰向右转，左手变爪，向右前方划弧至体前方，手心向右，略低于腰，臂伸直；右手随腰向右移，手心向前下方，与胸同高，肘弯屈。目视左爪（图33—6）。

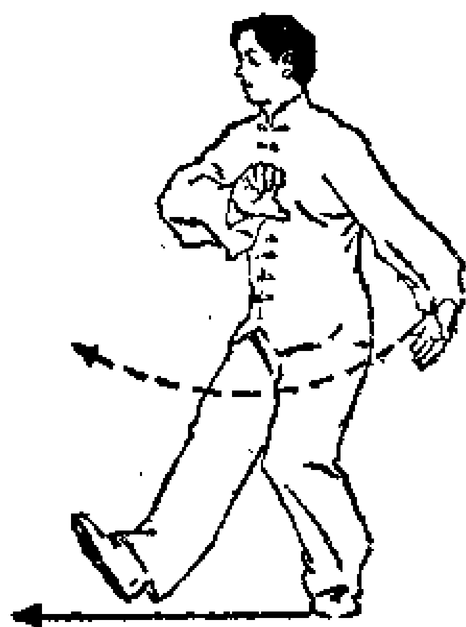
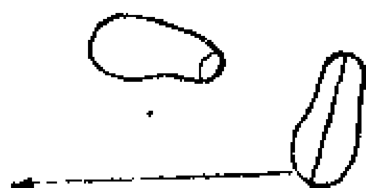


图33—5



图33—6



步图33—5



步图33—6

要点：以腰带动双手向右爪出，爪出时五指微加力。重心右全实（步图33—6）。

（7）重心左移，左腿伸直，脚跟着地。同时，左爪变掌向上、向右盖压，掌心向下，指尖向右，肘弯屈；右爪变掌沿左前臂下方向左前方穿出，掌心向上，指尖向左前方，臂微曲；双手成交叉，左手在上，与胸同高。目视右掌（图33—7）。

要点：两手绞动时腰微左转，使之产生一股辗劲。重心左三右七（步图33—7）。

（8）重心左移，左腿微屈，右腿蹬直。同时，右手继续穿出，然后向右上、向左下按压，掌心向下，指尖向左，与胸同高，肘弯屈；左手回收外翻令掌心向上，然后经右肘

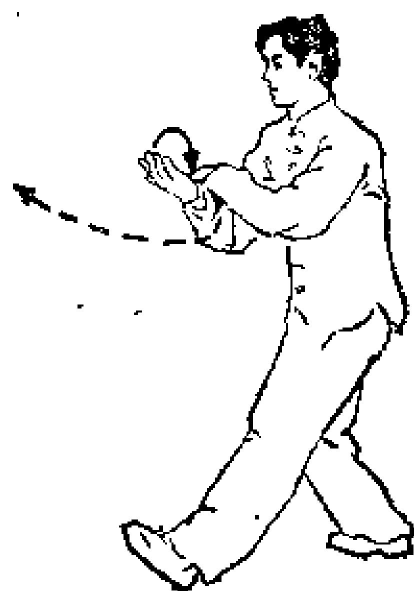


图33—7



步图33—7

下方向右、向左前方穿出，掌心向上，指尖向前，与肩同高，肘微屈。目视左掌（图33－8）。

要点：当左手经右肘下方向前穿出时，右手即屈肘回收，按于左肘上方。双手绞动时腰微右转，使之产生一股辗劲。重心左五右五（步图33－8）。

（9）重心左移，左腿微屈，上身起立，带动右腿前移，腿伸直，前脚掌着地。同时，左手内翻回收，掌心向下，指尖向前，与肩同高，臂微曲；右手外翻经左肘下方向左穿出，掌心向上，指尖向左，与胸同高，肘弯屈。目视左掌（图33－9）。

要点：左手回收时，肘下垂，右手穿出后，手心贴着左肘。重心左七右三（步图33－9）。

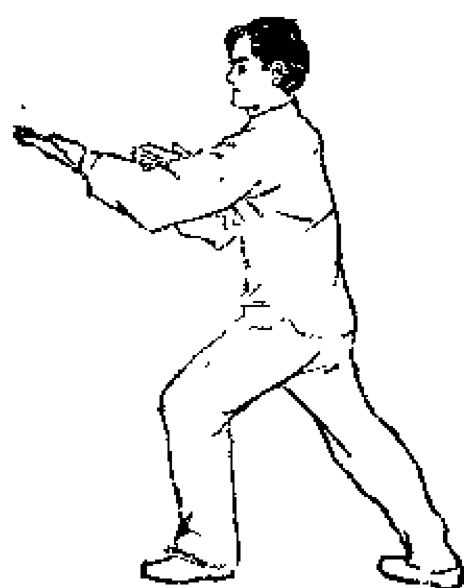


图33－8



步图33－8

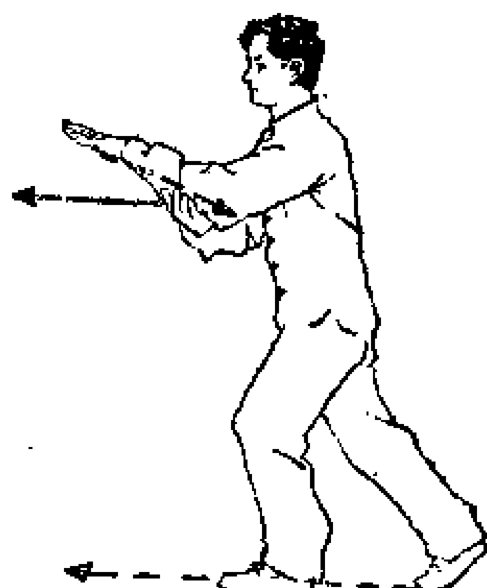
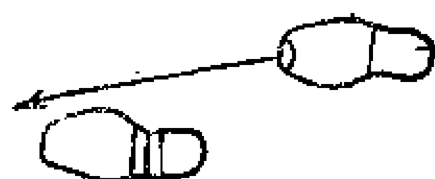


图33－9



步图33－9

（10）重心左移，右脚向西上一步，右腿屈膝左腿伸直成右弓步。同时，右手向前穿出，掌心向上，指尖向前，略高于肩，臂伸直，左手屈肘回收于右腋下，掌心向下，指尖向右前方。目视右掌（图33—10）。

要点：右手前穿时，掌心经左肘及前臂而出，同时腰微左转，以腰带右手穿出，力达指尖（注：此力是柔劲而非爆发力）。重心左五右五（步图33—10）。

34. 猛虎回头

重心左移。腰往左后转，带动上体起立回身，右脚随之向左脚靠拢，双腿微曲，面向东。同时，右手直臂向上、向后下方划弧，左手向右然后直臂向上、向后下方划弧，双手掌心向下，指尖向前，双臂伸直成水平。目视前方(图34)。



图33—10



步图33—10

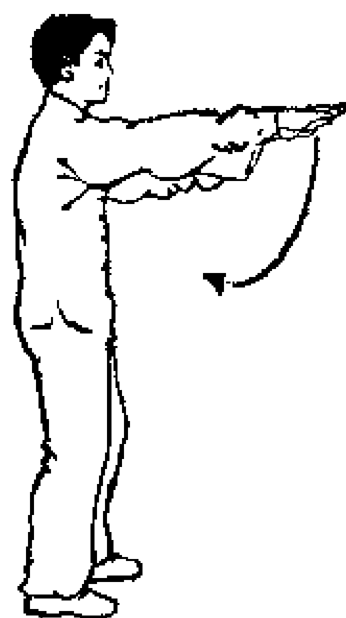
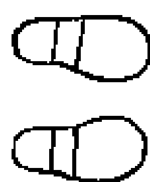


图34



步图34

要点：回身动作全凭腰腿之力，具体方法是：重心先落在右脚上，然后向左后方转腰，左脚随之外撇，身体向东，然后重心移于左脚，上体起立，带动右脚向左脚靠拢。两脚相距约与肩同宽，两手相距同肩宽。身体要正直，注意合胸敛臀，重心左五右五（步图34）。

35. **倒转乾坤**

（1）右手向右下、向左划一半圆，掌心向上，指尖向左前方，与腰同高，臂微曲；左手垂时回收，掌心向下，指尖向前，略高于肩。目视右掌（图35—1）。

要点：右手绕圆时，手心微加力，意如转动一个车轮。重心左五右五（步图35—1）。

（2）右手向右上、向左划一半圆，掌心向下，指尖向

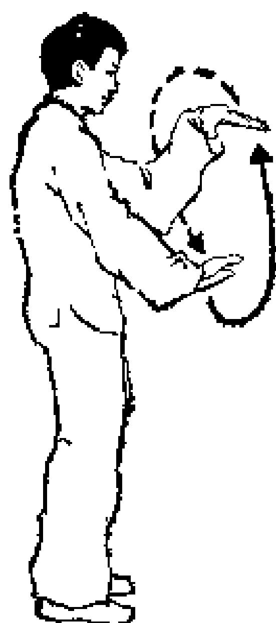


图35—1

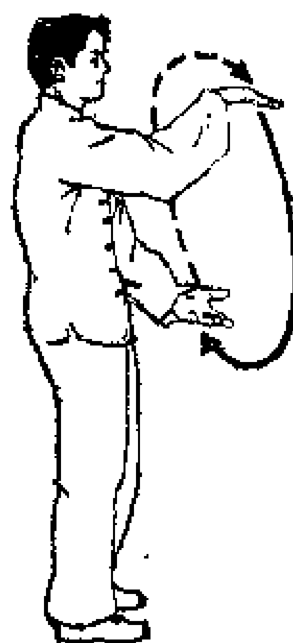
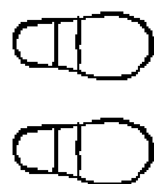
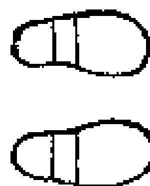


图35—2



步图35—1



步图35—2

前，与肩同高，臂微曲。同时，左手向左下、向右划一半圆，掌心向上，指尖向右前方，与腰同高，臂微曲。目视右掌（图35—2）。

要点：双手如按着一轮子，运转时要对称。划圆后，两手上下相对，位于身前正中央。右肘要垂，腕部要放松。重心左五右五（步图35—2）。

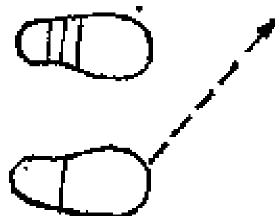
36. 掩手冲拳

（1）右手向右下、向左划一半圆，手心向左，指尖向下，略低于腰，臂伸直；左肘同时向左上、向右划一半圆，掌心向右，指尖向前，与肩同高，臂微曲，目视左掌（图36—1）。

要点：此为过渡动作。重心左七右三（步图36—1）。



图36—1



步图36—1

（2）重心左移，左腿微屈；右脚向东北方落步，脚跟着地，腿伸直。同时，右手继续向左、向前上方划弧，掌变拳，拳心向左，略低于胸，臂微曲；左手继续向右下按于右腕上，掌心向下，指尖向右，肘微屈。目视右拳（图36—2）。

要点：右拳上挑与左手下按同时完成。重心左全实（步图36—2）。

（3）重心右移，右腿微屈，左脚向东北方上一步，脚跟着地，腿伸直。同时，右拳继续向上、向右划弧至体右后方，拳心向右下方，与肩同高，臂微曲；左手继续向下、向前上方划弧于体左前方，手心向右，指尖向左，与胸同高，臂微曲。目视左掌（图36—3）。

要点：重心右移时，腰微右转，以腰带双手划弧。左脚



图36—2

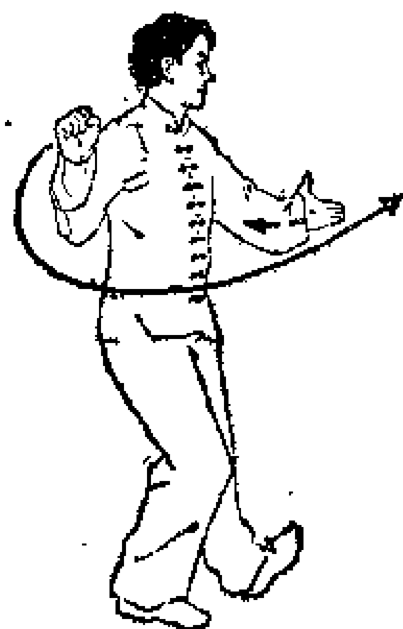
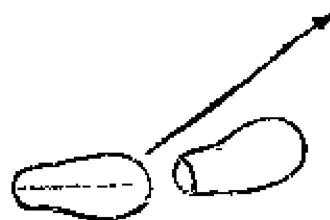
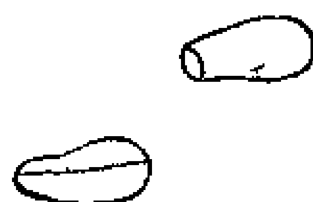


图36—3



步图36—2



步图36—3

上步要轻。重心右全实（步图36—3）。

（4）重心左移，左腿屈膝，右腿蹬直成左弓步。同时，右手屈肘回收腰间，然后向前冲拳，拳心向左，略低于肩，臂伸直；左手屈肘回收按于右肘内侧，掌心向右，指尖向上。目视右拳（图36—4）。

要点：重心左移时，腰微左转，以腰带动右拳冲出。左手贴着右前臂回收。重心左五右五（步图36—4）。

37．琵琶遮面

（1）重心右移，右腿屈膝，左腿伸直，脚跟着地。同时，右拳变掌向右划弧至腰右侧，手心向内，指尖向下，略低于腰，臂伸直；左手上提，掌心向右前方，指尖向左前方，与肩同高，臂伸直。目视左掌（图37—1）。

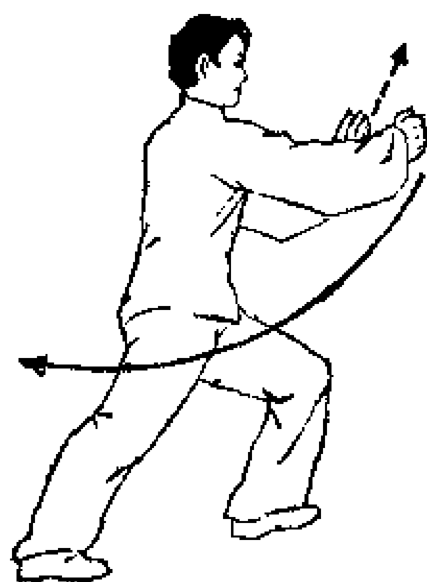


图36—4

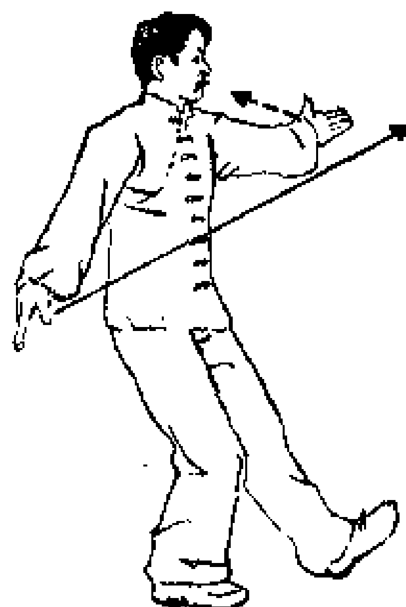
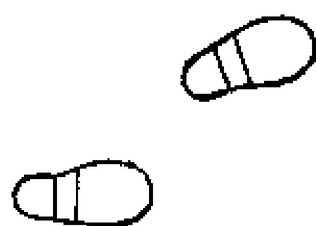
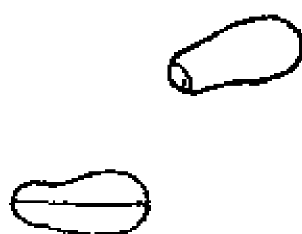


图37—1



步图36—4



步图37—1

要点：腰先微右转，然后以腰带右手划弧。重心右全实（步图37—1）。

（2）重心左移，左腿屈膝；右腿蹬直成左弓步。同时，右手向左前上方推出，掌心向前，指尖向上，略高于肩，臂伸直；左手屈肘回收，掌心向内，指尖向上，与头同高。目视右掌（图37—2）。

要点：重心左移时，腰先微右转，然后再向左转，以腰带动右手推出，右手推出与左手回收同时完成。重心左五右五（步图37—2）。

38．流星赶月

（1）重心右移，右腿屈膝；左腿伸直，脚跟着地。同时，右手向下后方划弧，掌心向左前方，指尖向下，略高于腰；臂伸直。左手向身前下按，掌心向下，指尖向右后方，

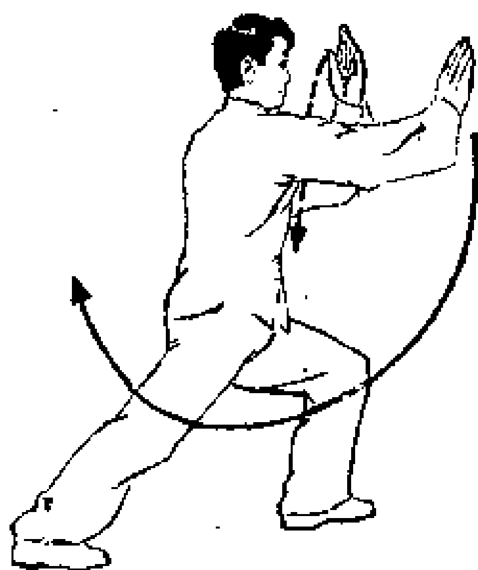
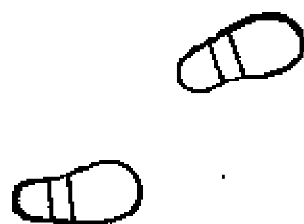


图37—2



步图37—2

与胸同高，肘弯屈。目视左前方（图38—1）。

要点：重心右移时，腰向右转，以腰带动右手划弧。左手下按时要注意垂肘。重心右全实（步图38—1）。

（2）重心左移，左腿微屈；右脚向东北方上前一步，腿伸直。同时，右手向左前方划弧，掌心向下，指尖向前，与肩同高，臂伸直；左手自然置于右腋下，掌心向下，指尖向右。目视右掌（图38—2）。

要点：重心左移时，腰向左转，以腰带动右手划弧。重心左七右三（步图38—2）。

（3）重心右移，左脚向右脚并拢，双腿微屈。同时，

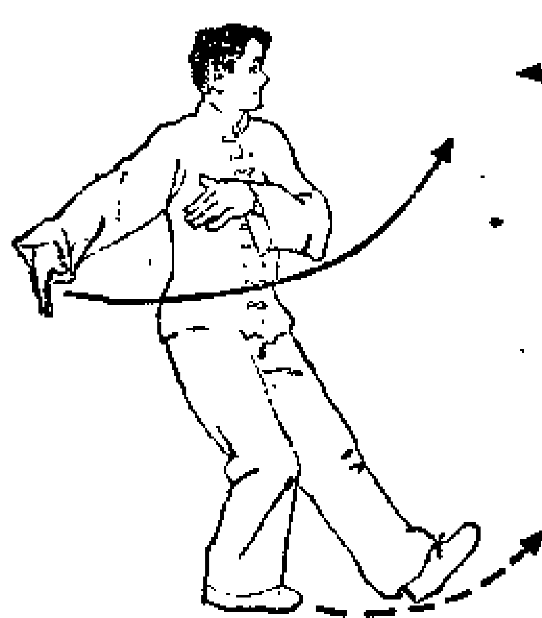
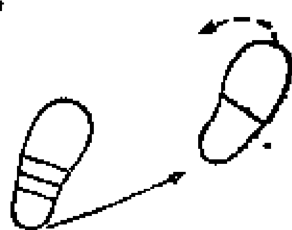

图38—1


图38—2


步图38—1


步图38—2

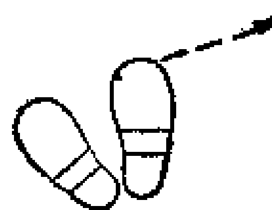
左手向左上方划弧至体左侧，五指指尖并拢成勾手，手心向内，勾尖向下，略高于肩，臂伸直；右手向左下方划弧，经左上臂后回收于左腋下，掌心向下，指尖向后。目视左勾（图38—3）。

要点：重心右移时，腰微左转，以腰带动双手划弧。动作完成后，左手向西南方。勾手动作要求五指指尖紧贴，屈腕令手指指尖向下，腕部微罩以力。重心左五右五（步图38—3）。

（4）重心左移，左腿屈膝；右脚向东北方上前一步，脚跟着地，腿伸直。同时，腰右转令身体向东北方，左手随



图38—3



步图38—3

转腰而屈肘向右回收至体前，掌心向内，指尖斜向上，与肩同高；右手外翻，上提至左前臂下方，掌心向上，指尖斜向上，与肩同高。目视前方（图38—4及图38—4正面图）。

要点：动作完成后双手成交叉，两前臂相贴，右手在下。双肘下垂。重心左全实（步图38—4）。

（5）重心右移，右腿屈膝，左脚北向东方上前一步，脚跟着地，腿伸直。同时，腰微右转，双手随之内翻下按，掌心向下，指尖分别向左右两旁，与胸同高。目视右掌（图38—5）。

要点：双手下按时以腰劲带之，双腕紧贴并加之以沉

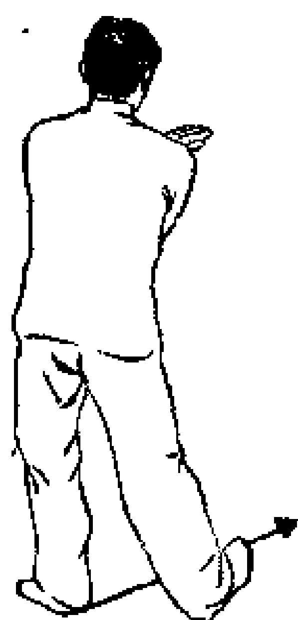


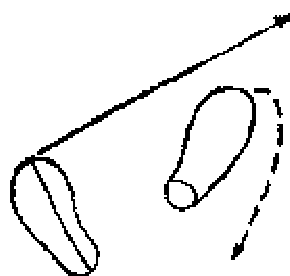
图38—4



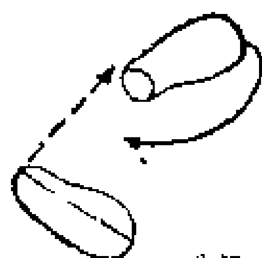
图38—4 正面



图38—5



步图38—4



步图38—5

劲。重心右全实（步图38—5）。

（6）重心左移，左腿微屈，腰向右转，右脚向左脚靠拢，腿微屈。同时，双手回收于腰部，掌心向下，指尖向前。目视前方（图38—6）。

要点：腰向右转令身体向西南方，以腰带双手下按收于腰部。双腕紧贴腰部；双肘收紧，不要向外翘。重心左七右三（步图38—6）。

（7）重心左移，左脚突然发劲令身体后坐，右脚随即向东北方后退一步，腿伸直；左腿屈膝成左弓步。同时，双手向前以蹦劲推出，双手掌心向外，指尖向上，略高于肩，臂微曲。目视前方（图38—7）。

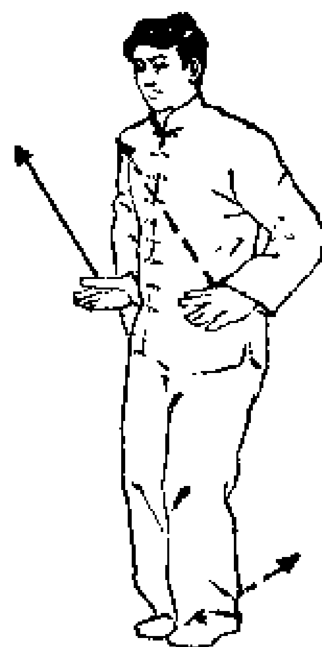
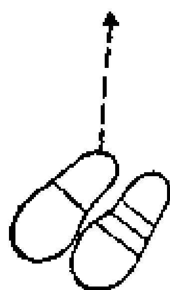


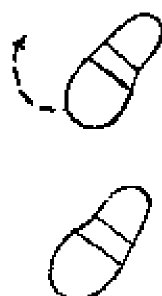
图38—6



图38—7



步图38—6



步图38—7

要点：双手推出与右脚后退同时发劲，发劲要突然，要有爆发力，此为蹦劲。所发之蹦劲来源于腰，未发之前，腰部要蓄劲，一瞬间，以腰劲带动手脚同时发劲，便可令双手和左脚产生蹦劲。当身体后坐时，右脚退步着地时向前发劲，使身体反弹。于是，身、手、足三者之劲相互配合得好，便使动作显得刚劲雄浑。另外，双手前推时必须高度放松，让劲力达于掌部，让两臂顺其劲而伸直，当劲发尽时，两臂放松，令两臂反弹回收而成微曲。重心左五右五（步图38—7）。

39. 燕子斜飞

重心左移，左腿屈膝下蹲；右腿伸直成右仆步。同时，上身下坐，右手向右下方抹去置于右小腿上方，掌心向下，指尖向右，略低于腰；左手伸直，掌心向下，指尖向左，略高于头。目视右掌（图39及图39正面图）。



图39

步图39

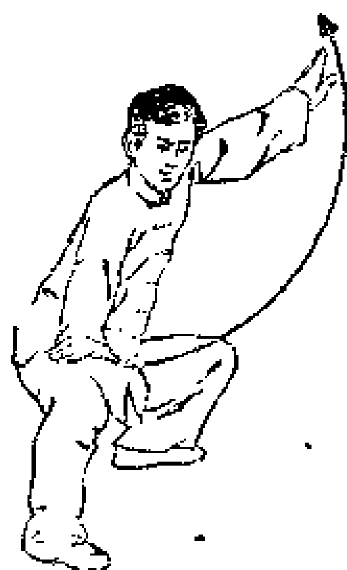


图39正面

要点：右手下抹时，臂伸直，由体侧自上而下向右下抹。意如燕子斜飞，徐徐而下。重心左七右三（步图39及图39正面）。

40. 翻江倒海

（1）身体上提，左腿微屈，右腿伸直。同时，右手向左上方划弧至体左前方，掌心向下，指尖向外，与肩同高，臂伸直；左手屈肘回收按于右腕上，掌心向右，指尖向上。目视右掌（图40—1）。

要点：上身起立要靠腰及左腿同时发劲，腰微左转，以腰带动右手划弧。重心左七右三（步图40—1）。

（2）重心右移，左脚向右脚并拢，双腿伸直。同时，右手向右平摆，掌心向外，指尖向左前方，与肩同高；左手随之向右平摆，掌心向右，指尖向上，肘弯屈。目视右掌（图40—2）。

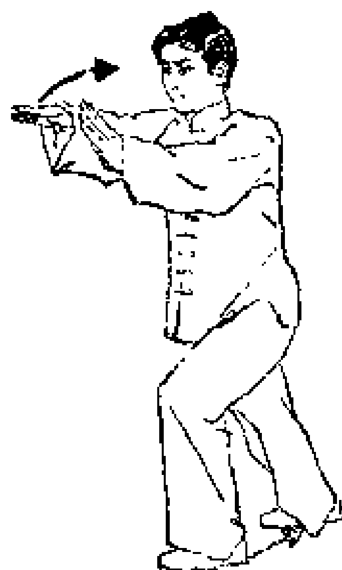


图40—1



步图40—1

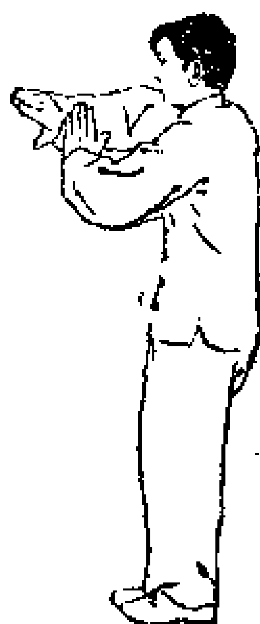


图40—2



步图40—2

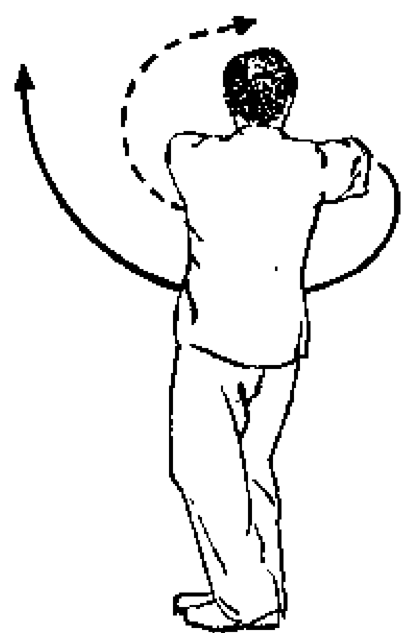
要点：重心右移时，腰微右转，以腰带左脚及手部之动作。重心左五右五（步图40—2）。

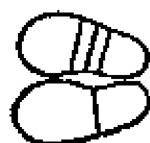
（3）重心右移，腰向右转，带动双手向右后移，手部动作不变。双腿微屈。目视右掌（图40—3）。

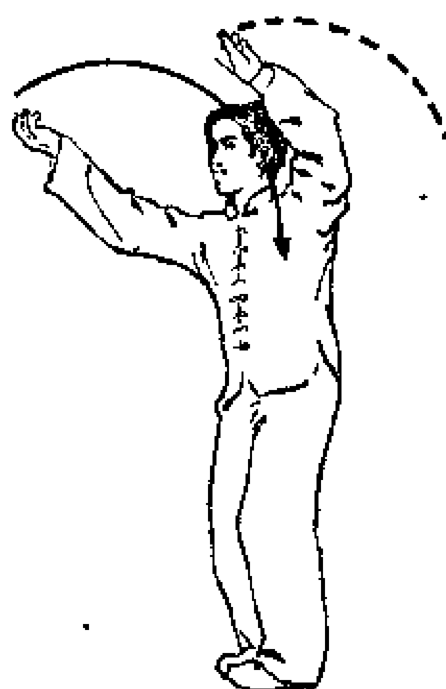
要点，此为过渡动作。重心左三右七（步图40—3）。

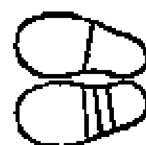
（4）重心左移，双腿微屈。同时，腰向左转，以腰带动双手动，左手向左上托至头左上方，手指微屈，手心向上，肘弯屈；右手向左下，向上托出，手指微屈，手心向上，略高于头，臂微屈。目视右手（图40—4）。

要点：以腰带动双手上托，上托时，双手意如托起一物件，故掌指均罩以微力。重心左七右三（步图40—4）。


图40—3


步图40—3


图40—4


步图40—4

（5）上动不停，双手继续向左下方划弧，掌心向下，指尖向左后方，略高于腰；左臂伸直，右肘弯屈。目视右掌图40—5）。

要点：此为过渡动作。重心左七右三（步图40—5）。

（6）重心右移，右腿伸直，腰向右转，左腿随之屈膝上提，脚尖着地。同时，双手向下、向右上托，掌心向上，指尖向左前方；左手略高于肩，臂微曲；右手略高于头，肘弯屈。目视左掌（图40—6）。

要点：以腰带动双手上托。重心右全实(步图40—6)。

（7）上动不停，右腿屈膝下蹲，左脚向西上前一步，腿伸直成左仆步，同时，上身下坐，双手向右后方划弧，右

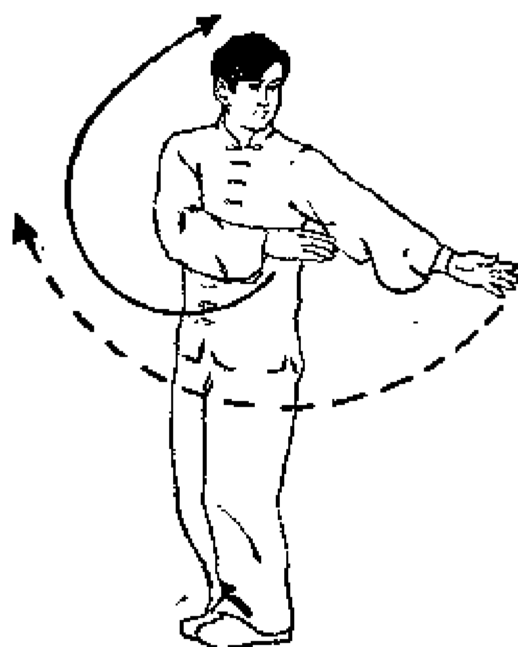


图40—5

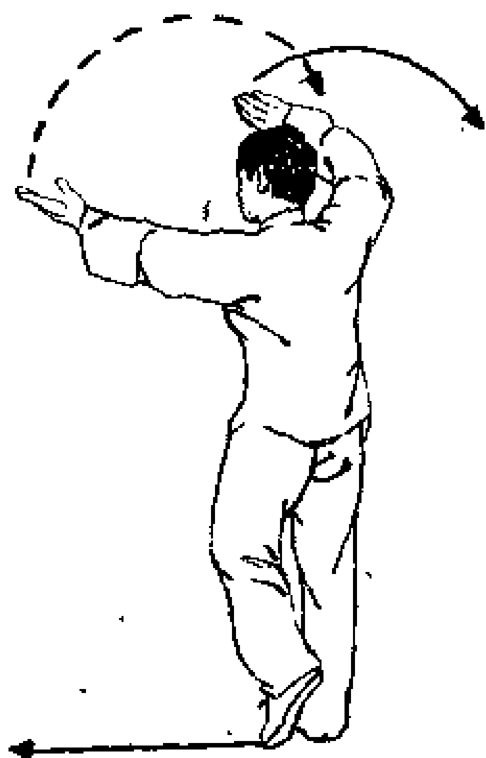
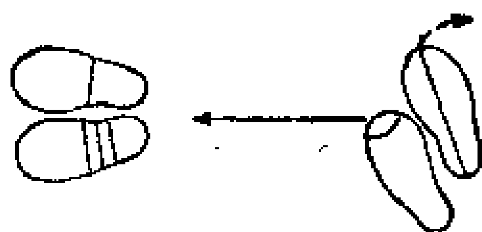


图40—6



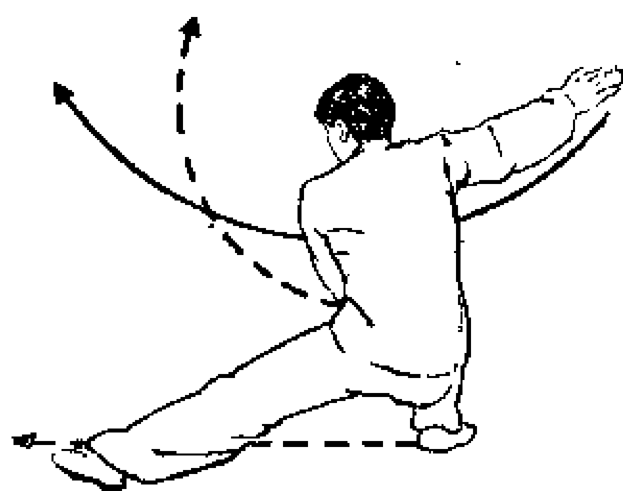
步图40—5　　步图40—6

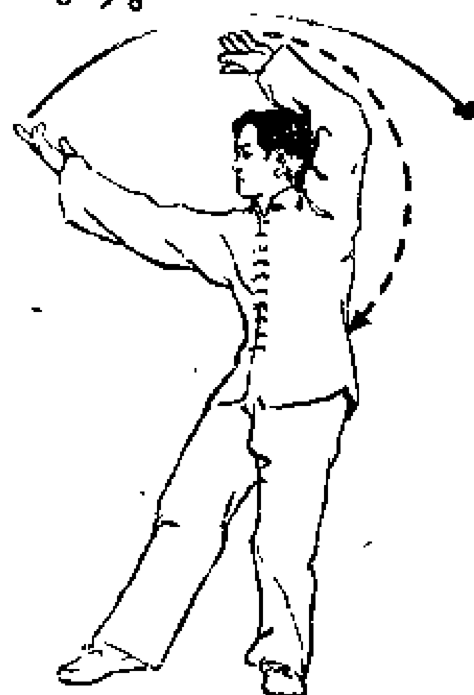
手掌心向北，指尖向右，与头同高，臂伸直；左手屈肘，掌心向下，指尖向右，与胸同高。目视左前方（图40—7）。

要点：下蹲时，腰微右转，以腰带动双手向后划弧。手脚动作要同时完成。重心左三右七（步图40—7）。

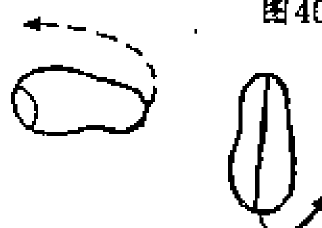
（8）重心左移，左腿屈膝；右腿向西上前一步，腿伸直，脚尖着地。同时，上体起立，双手向左前上方托起，手心向上，指尖向前，左手屈肘于头上方；右手直臂，与头同高。目视右手（图40—8）。

要点：起立时，先以右腿蹬起，然后与腰带动重心左移，以腰腿之力使上身起立及上步。上步时，腰向右转，以腰带动双手上托，上托时，双手手指微屈，如抓托一物，指掌微罩以力。重心左全实（步图40—8）。


图40—7


图40—8


步图40—7


步图40—8

（9）重心右移，身体向左后转腰，面向东，左腿微屈，右腿伸直。同时，左手向左屈肘回收于腰左侧，手心向上，指尖向前；右手向上、向左下按至体前，手心向前，指尖向左，略高于肩，臂微曲。目视右手（图40—9）。

要点：腰向左后转时要顺势使重心右移。并以腰腿之力带动双手向左后方下按，其意是把手托之物向左后方抛出，其势如翻江倒海。重心左七右三（步图40—9）。

41. 倒骑龙背

（1）重心右移，右脚屈膝下蹲；左腿微屈，脚尖着地成左虚步。同时，左手向前上插，掌心向上，指尖向前，与头同高，臂微曲；右手向后下按，掌心向后，指尖向下，与腰同高，臂微曲。目视右掌（图41—1）。

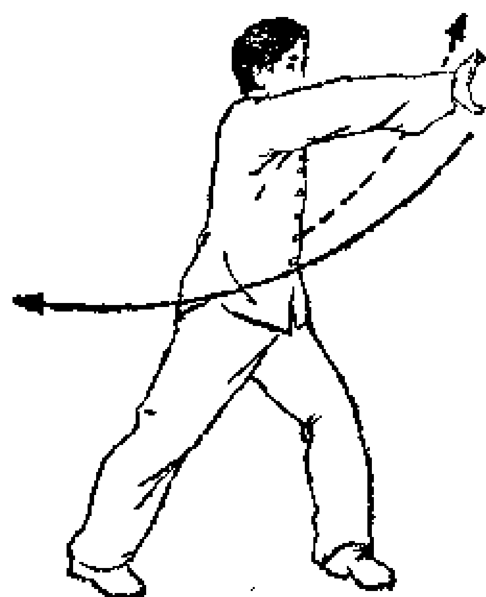


图40—9



图41—1



步图40—9



步图41—1

要点：腿下蹲时，上体随之下坐，虚步尽量低，但要保持敛臀。重心右全实（步图41—1）。

（2）右脚向上蹬，上身起立，双腿微曲。同时，右手屈肘向右、向左回收于脑后，掌心向左，指尖向后；左手屈肘回收于左腰间，掌心向上，指尖向前。目视前下方（图41—2）。

要点：上身起立后，身体后仰，但头部依旧保持平正。右手屈肘时，先令手掌外翻，然后向右、向左回收。右腕紧贴后脑。重心右全实（步图41—2）。

（3）上动不停，右手继续贴着后脑向左经左耳然后向前下按至腹前，掌心向下，四指指尖向右前方，姆指向左前方，与腹同高。臂伸直。目视右掌（图41—3）。

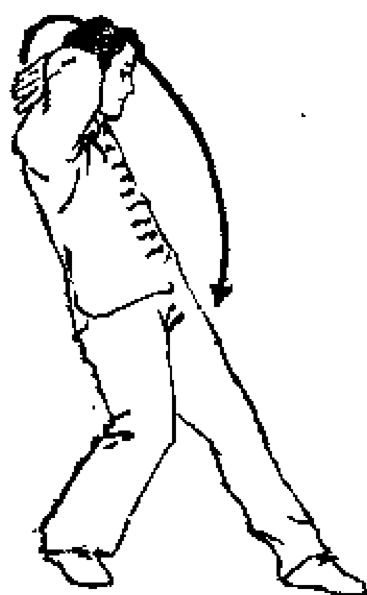


图41—2

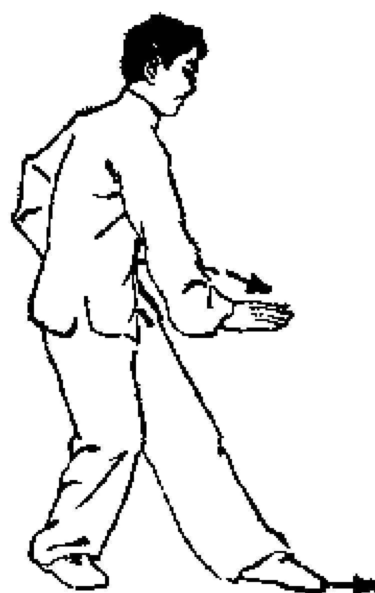


图41—3



步图41—2　　　　步图41—3

要点：右手下按时，身体前倾令身体保持正直，注意含胸拨背及敛臀。重心右全实（步图41—3）。

42. 狸猫扑蝶

（1）重心左移，左脚贴地稍前移，双腿微屈。同时，左手立掌向前伸往右手虎口上方，掌心向右，指尖向前。目视左掌（图42—1）。

要点：右手虎口即右手食指与姆指间。此为过渡动作。重心左七右三（步图42—1）。

（2）重心左移，左腿屈膝；右脚向东上前一步，腿伸直。同时，左手经右手虎口向前插出，掌心向右，指尖向前，与腰同高，臂微曲；右手屈肘回收于右腰间，掌心向下，指尖斜向下。目视左掌（图42—2）。

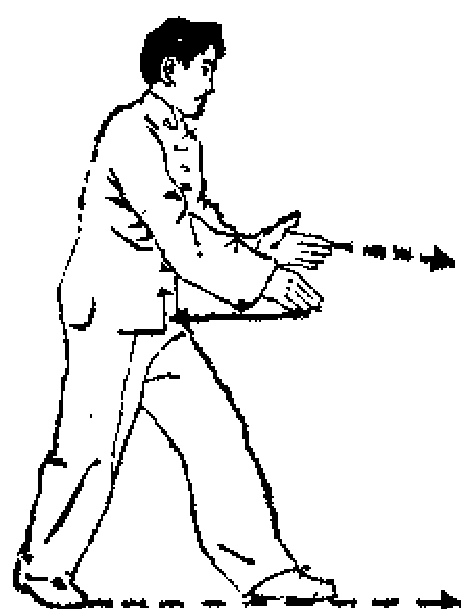


图42—1

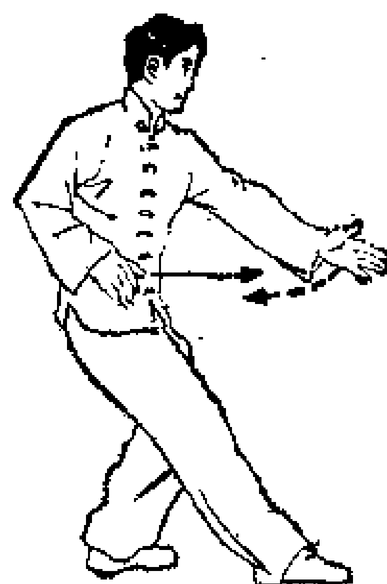


图42—2



步图42—1



步图42—2

要点：左手贴着右手插出。右脚上步时，全脚掌必须贴着地面前进，左腿慢慢屈膝与其配合。这动作犹如八卦掌之蹚泥步，要求步子安稳而轻巧，象猫行那样轻灵无声。重心左全实（步图42—2）。

（3）重心右移，双腿微屈。同时，左手回收，四指并拢向左前方，拇指向右前方，掌心向下，与腰同高；右手立掌伸向左手虎口上方，掌心向左，指尖向前，略高于腰，双肘弯屈。目视右掌（图42—3）。

要点：此为过渡动作。重心左三右七（步图42—3）。

（4）重心右移，右腿屈膝；左脚上前一步，腿伸直。同时，右手贴着左手向前插出，掌心向左，指尖向前，与腰

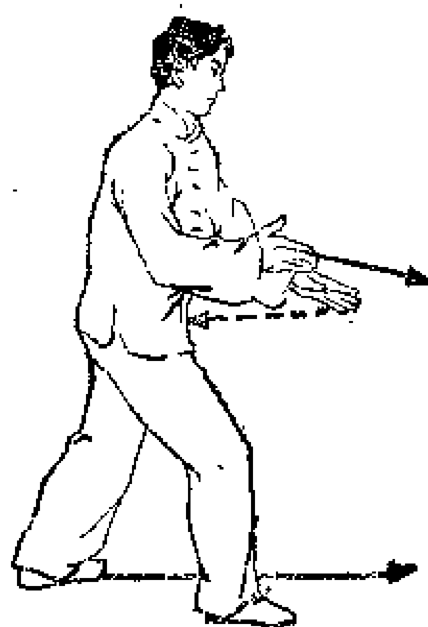


图42—3

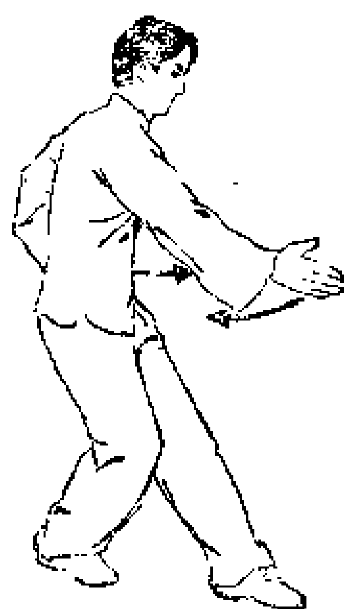
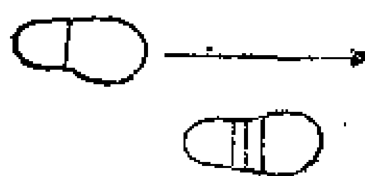
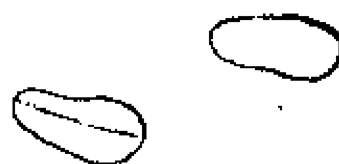


图42—4



步图42—3



步图42—4

同高，臂伸直，左手回收于右腰间，掌心向下，指尖向左前方。目视右掌（图42—4）。

要点：左手回收后，拇指紧贴腰部，虎口向前。左脚全脚掌贴着地面上步，右手与之一起前移并同时完成其动作。重心右全实（步图42—4）。

（5）重心左移，左腿微屈，右腿伸直。右手回收，四指指尖向右前方，拇指向左前方，掌心向下，与腰同高；左手立掌向前伸经右手虎口上方，掌心向右，指尖向前，略高于腰，双臂微曲。目视左掌（图42—5）。

要点：此为过渡动作。重心左七右三（步图42—5）。

（6）重心左移，左腿屈膝；右腿向前上一步，腿伸

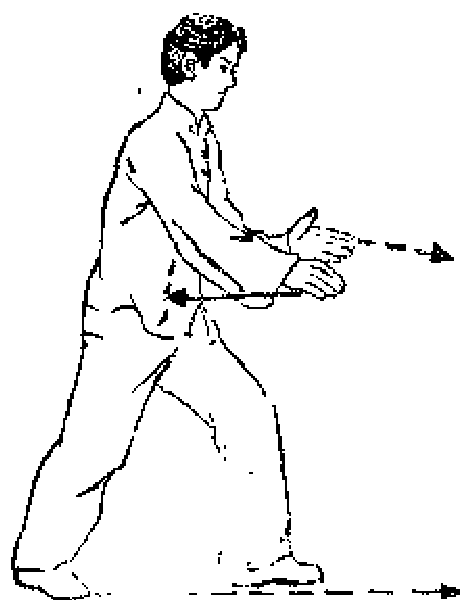


图42—5

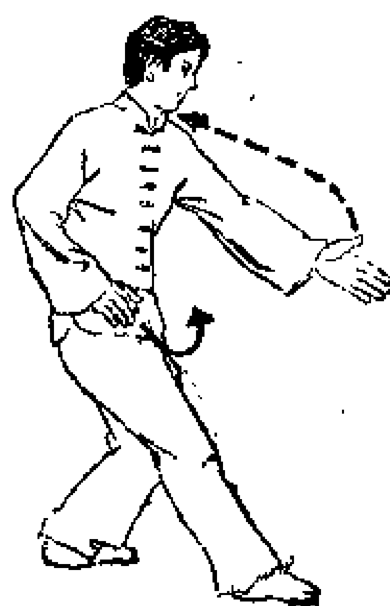


图42—6



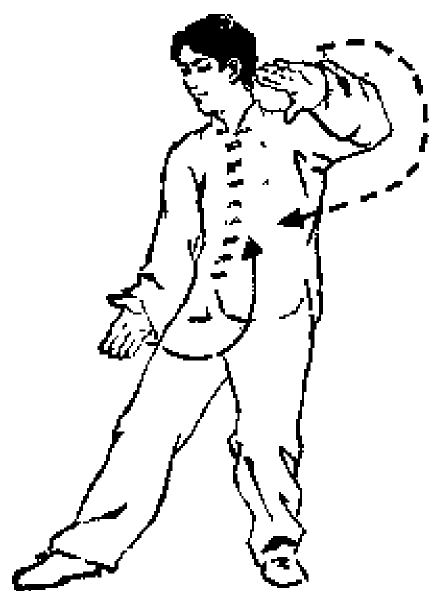
步图42—5　　步图42—6

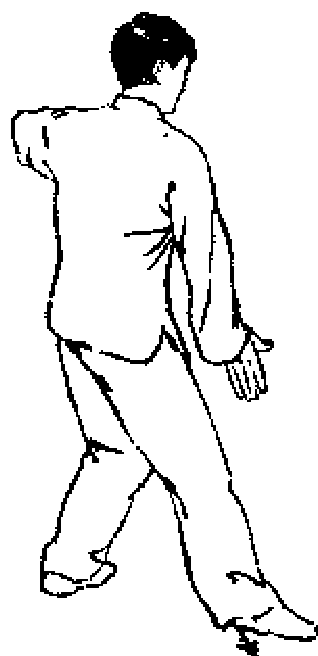
直。同时，左手贴着右手向前插出，掌心向右，指尖向前，与腰同高，臂伸直；右手回收于腰右侧，虎口向前，四指向右前方，掌心向下。目视左手（图42—6）。

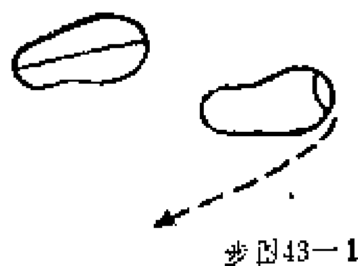
要点：右脚全脚掌贴着地面上步。左手与右脚同时前进。整个"狎猫扑蝶"动作要求意如其物，动如其形，这样便能使动作纯熟并达到维妙维肖之境界。重心左全实（步图42—6）。

43. 抽梁换柱

（1）腰向左转，右腿微曲，脚尖着地。同时，左手屈肘回收于左肩前，手心向左下方，指尖向右，右手随腰向左拨，手心向左前方，指尖向下，略低于腰，臂微曲。目视右前方（图43—1及图43—1背面）。


图43—1正面


图43—1


步图43—1

要点：以腰带双手动。重心左全实（步图43—1）。

（2）右脚向东南方落步，脚跟着地，腿伸直。左手向左、向右下方划弧至左腰前，掌心向右，指尖向下，肘弯屈；右手向左上提至腹前上方，然后掌变为四指并拢弯屈，使之尽量靠近掌部（但不与掌部相贴），姆指弯屈成刁手状，手心向左，与胸同高，肘弯屈。目视右前方(图43—2)。

要点：刁手之五指微加力。重心左全实（步图43—2)。

（3）重心右移，右腿屈膝；左腿伸直成右弓步。右手向右上提，手心向下，略低于头，臂伸直；左手向左上划弧至右手下方，掌心向上，指尖向右，略低于肩，臂微曲。目视右手（图43—3）。

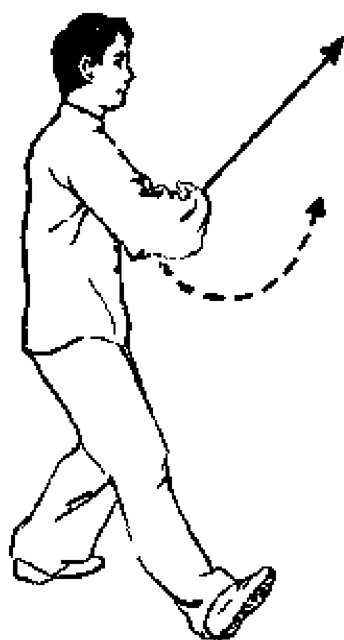
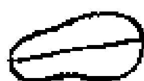


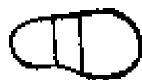
图43—2



图43—3



步图43—2



步图43—3

要点：重心右移时，腰微右转，以腰带动双手动。右手上提时如抽起一物，故指端要微加以力。重心左五右五（步图43—3）。

（4）重心左移，左腿屈膝，右腿伸直。同时，右手变掌，双手向后方下带，左手置于体左侧，臂伸直，掌心向下，指尖向左，略高于腰；右手置于体右前方，掌心向左，指尖向下，与腰同高，臂微曲。目视右掌（图43—4）。

要点：重心左移时，腰微左转，以腰带动双手下带。重心左全实（步图43—4）。

（5）重心右移，右腿微屈；左脚向东南方上前一步，腿伸直。同时，左手向左上、向右前方下按，掌心向下，指尖向前，与肩同高，臂伸直；右手向左上、向右前划弧然后回收于右腰前方，手心向上，指尖向前，略高于腰。目视前

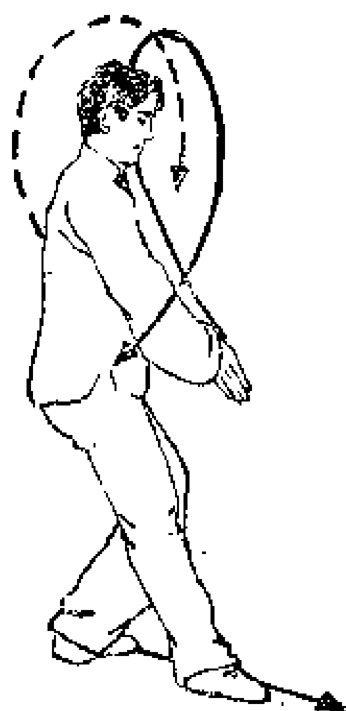
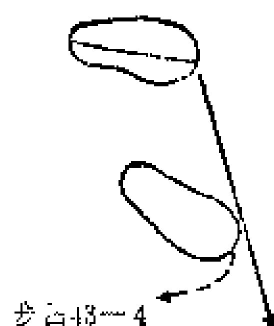


图43—4



步图43—4

方（图43—5）。

要点：重心右移时，腰向右转，以腰带动左脚上步及双手动作。重心右全实（步图43—5）

44. 蛰龙现身

（1）重心左移，左腿微屈；右脚向左前方上一步，腿微屈。同时，左手屈肘回收至胸前，掌心向下，指尖向右；右手向右后、向左前方划弧，然后屈肘回收胸前于左手上方，掌心向下，指尖向左；双手成交叉，略低于肩。目视右掌（图44—1）。

要点：右脚上步时，脚尖向里扣紧，使落步后脚尖向东，这样便可使下一动作转体时右脚掌转动容易。重心左七

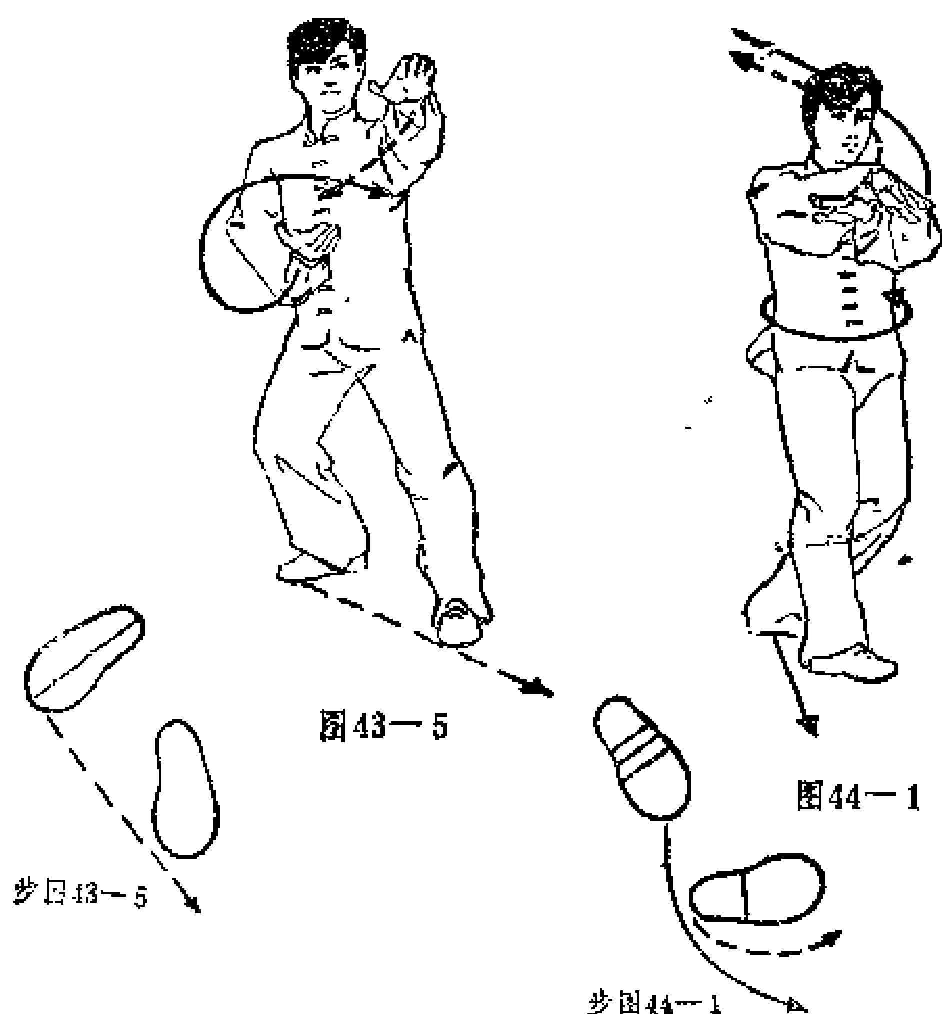

图43—5

图44—1

步图43—5

步图44—1

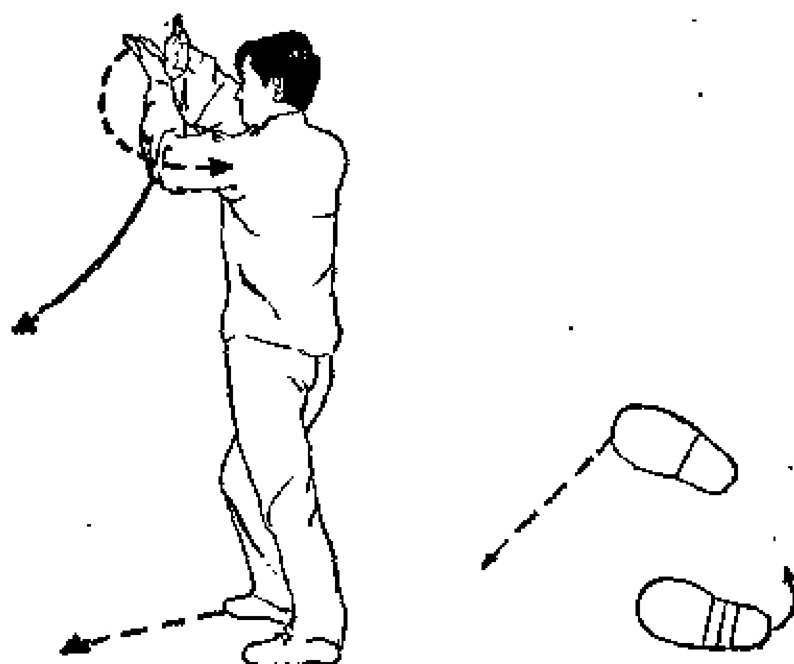
右三（图44—1）。

（2）重心右移，右腿微屈，腰向左转，左脚随之向左后方插步，落步于南方，腿伸直。同时，以腰带动双手向左后方上托，两手掌心斜向上，指尖斜向左右上方，略高于头，肘弯屈。目视双掌（图44—2）。

要点，转腰时，以腰之旋转力使右脚掌转向。双手上托时外翻，然后两手掌腕之间的部位相贴，以相贴点为轴，左手向左旋转，右手向右旋转，加上转腰之势，便使双手上托时旋了一个腕花，犹如长拳中的小云手。旋转时双手产生一股旋劲。重心左七右三（步图44—2）。

45．乌龙摆尾

重心左移，左腿屈膝，右脚向左前方落步，脚尖着地，腿微曲成右虚步。同时，双掌变为中指，尾指和无名指弯屈紧贴掌部。食指与姆指伸直分开；左手向左屈肘回收至胸前



步图44—2

图44—2

方，手心向左，食指尖向前，略低于肩；右手向左下方划弧，手心向前，指尖斜向右，与腰同高，臂伸直。目视右手（图45）。

要点：重心左移时，腰向左转，以腰带动双手向左划弧。双手摆动时意如蛟龙摆尾，腰腿着力，以掌指发劲（柔劲）。重心左全实（步图45）。

46. 平分秋色

（1）左腿伸直，上体起立，右脚脚尖着地，腿伸直。同时，右手变掌向左后方屈肘回收至左腰前方，掌心向内，指尖向下，略低于腰；左手向左后方划弧至体左后方，掌心向南，指尖向左后方，略高于腰，臂伸直。目视右前方（图46—1）。

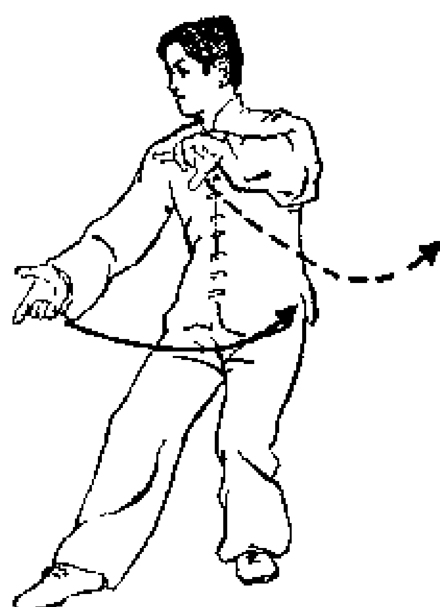


图45



图46—1



步图45



步图46—1

要点：左手向后划弧前先外翻令掌心向上，然后才向后摆动。重心左全实（步图46—1）。

（2）右脚尖外撇，重心右移，右腿屈膝下蹲，左腿随之屈膝，脚尖着地，两大腿相贴成右歇步。同时，右手向前上方经面部向下划弧，置于腰右侧，掌心向上，指尖向前；左手向前上方、向下划弧至体前，掌心向下，指尖向前，略低于肩，臂伸直。目视左掌（图46—2）。

要点：右脚先离地，然后脚尖外撇才落步。重心右移时，腰向右转，以腰带动双手划弧。重心左五右五（步图46—2）。

（3）重心左移，左腿伸直；右腿屈膝上提，右脚扣于左膝后，脚尖向下。同时，左手屈肘经腰部回收于右腋下，掌心向内，指尖向右上方；右手向右后方、向上划弧至头顶

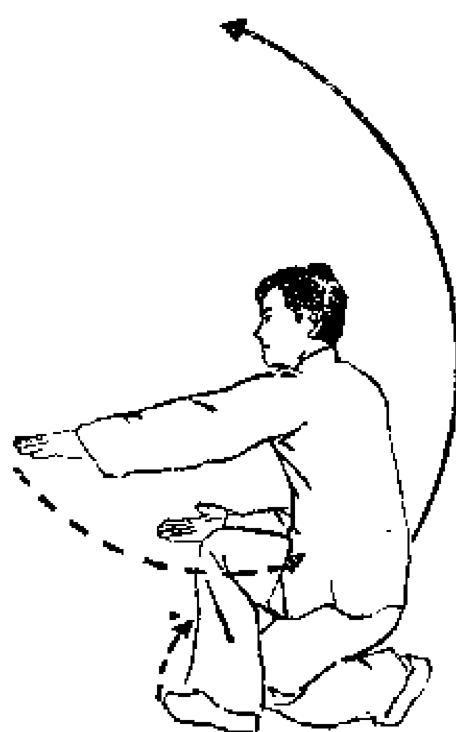


图46—2



步图46—2

上方，掌变为食指、姆指伸直，其余三指弯屈。手心向左后方，食指尖向上，高于头，臂垂直伸直。目视左方（图46—3及图46—3侧面）。

要点：重心左移时腰向右转，以腰及左腿之力令上体起立，并以腰带动双手划弧。重心左全实（步图46—3）。

（4）左腿屈膝下蹲，右腿向东落步，腿伸直成右仆步。同时，右手向左、向右下方插掌，置于右腿前上方，掌心向前，指尖向右，略低于腰，臂伸直；左手经右前臂内侧向左穿出，掌心向前，指尖斜向上，略高于头部，臂伸直。

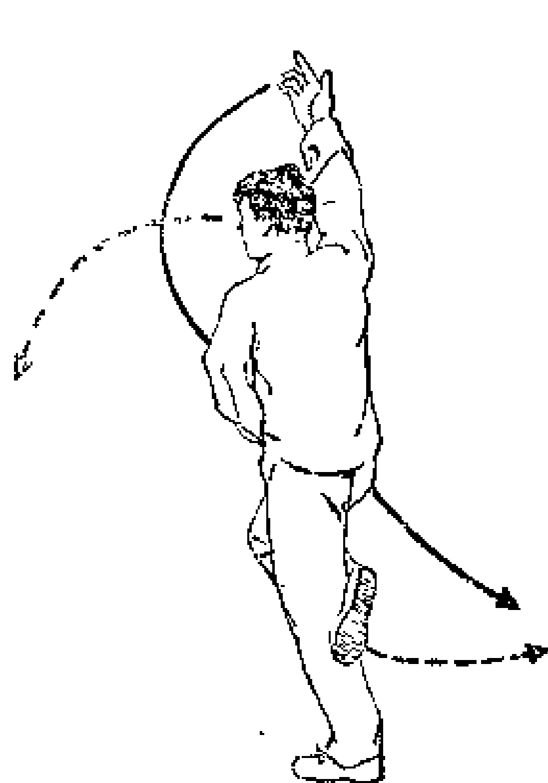


图46—3



图46—3侧面



步图46—3

目视右掌（图46—4）。

要点：右手变掌后，经左肩前外翻，然后向右下插。左手待右手经左肩时才向上、向左穿出，穿出时，右手在外。左手穿出与右腿落步同时进行。重心左七右三（步图46—4）。

47. 走马观花

（1）重心右移，腰向右转，右腿屈膝，左腿蹬直。同时，右手直臂向上划弧至头顶上方，掌变指（如图46—3一样），手心向左，指尖向上，高于头部，臂伸直；左手直臂向右划弧至腰左前方，掌心向右，指尖向下，略低于腰，臂伸直。目视前方（图47—1）。

要点：以腰带动双手划弧，双手划孤时，双臂伸直并且互为对称。此为过渡动作，重心左三右七（步图47—1）。

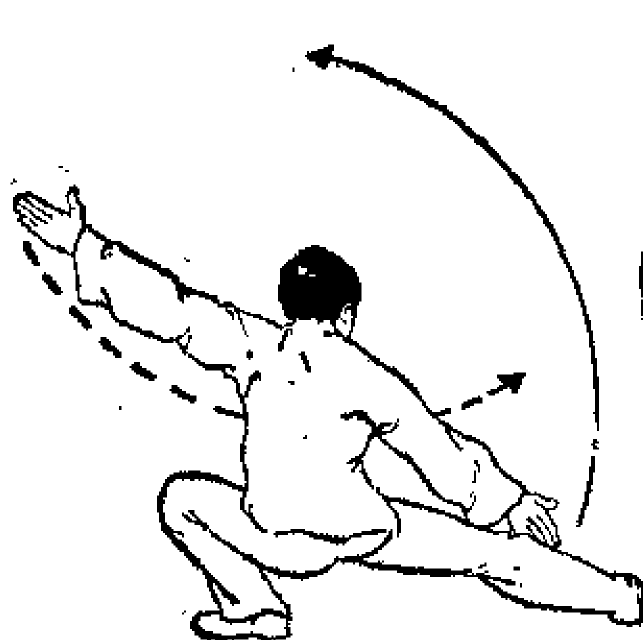


图46—4

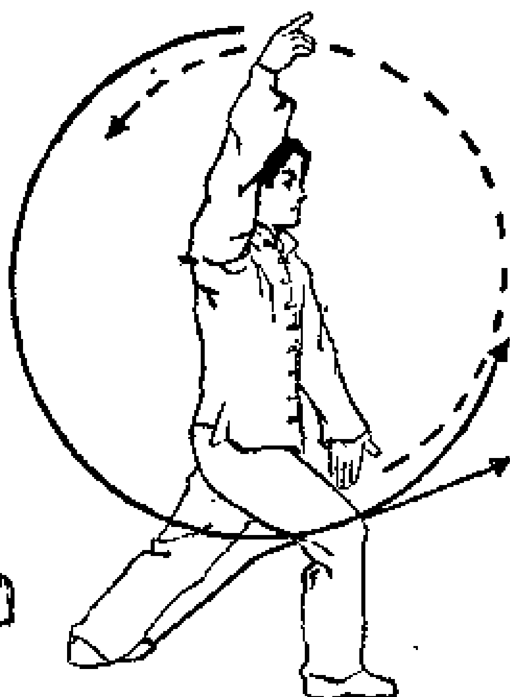


图47—1





步图46—4

步图47—1

（2）上动不停，重心右移，左脚屈膝向前上方蹬出，腿伸直，脚尖向上，略高于腰；右手继续直臂向后下、向前绕一半圆至左腿上方，掌心向左，指尖向前，与肩同高，臂伸直；左手向左后方划弧，置于体左后侧，掌心向前，指尖向左，与肩同高，臂伸直。目视前方（图47—2）。

要点：双手划弧时要一前一后互为对称，左脚前蹬时以腰劲带之并配合左膝之爆发力，使左脚之蹬劲力达于左脚脚跟。左脚蹬出后要保持身体正直，不前前倾后仰，右腿要弯屈，以保持上体平衡。重心右全实（步图47—2）。

48。丹凤朝阳

（1）左脚向东落步，腿屈膝；右腿蹬直成左弓步。同时，右手屈肘回收于左腋下，掌心向下，指尖向左，与胸同

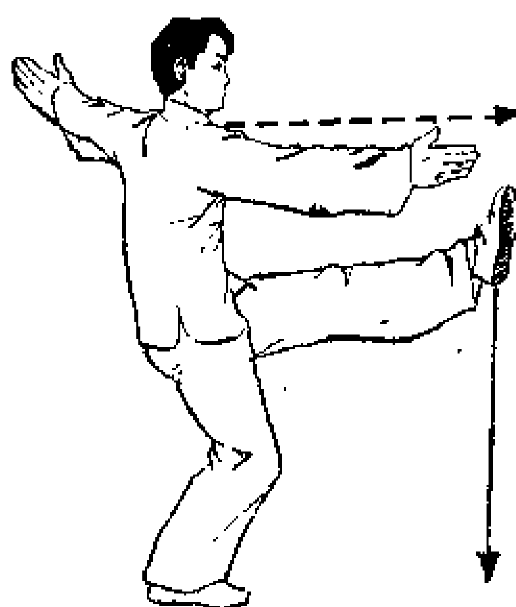


图47—2



步图47—2

高；左手经右手上方向前穿出，掌心向上，指尖向前，略高于肩，臂伸直。目视左掌（图48—1）。

要点：左手先屈肘至左腰，然后待右手屈肘回收至左胸前方时，才向前经左手上方穿出；穿出时，腰微右转，以腰带动左手穿出。重心左五右五（步图48—1）。

（2）重心右移，腰微向右转，右腿微屈，左腿伸直。同时，左手内翻向右屈肘回收至体前，掌心向下，指尖向右，与肩同高；右手向左手靠拢，掌心斜向左，指尖斜向上，略低于肩。目视左掌（图48—2）。

要点：腰微右转时，以腰劲使右脚外撇，并以腰带动左手回收。此为过渡动作。重心左三右七（步图48—2）。

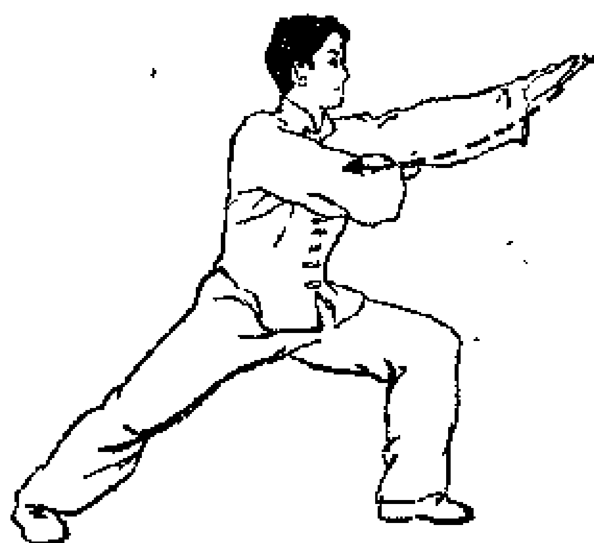
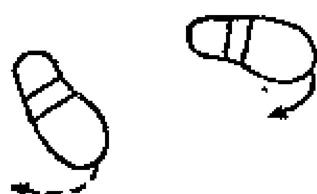

图48—1


图48—2


步图48—1


步图48—2

（3）重心左移，右脚向左脚并拢，双腿伸直。同时，腰微左转，以腰带左手向左推出，肘弯屈，掌心向左前方，指尖向右前方，与肩同高；右手按于左手腕部，随左手一起向左推按，掌心向左，指尖向上。目视左掌（图48—3）。

要点：腰先微右转，然后骤然向左转，带动双手推出。身体直立向南。重心左五右五（步图48—3）。

49．提手七星

（1）重心左移，左腿微屈，右脚向西落步，脚跟着地，腿伸直。同时，左手微向上提，略高于肩；右手稍落下，掌心向下，指尖向左，略低于肩。目视右方（图49—1）。

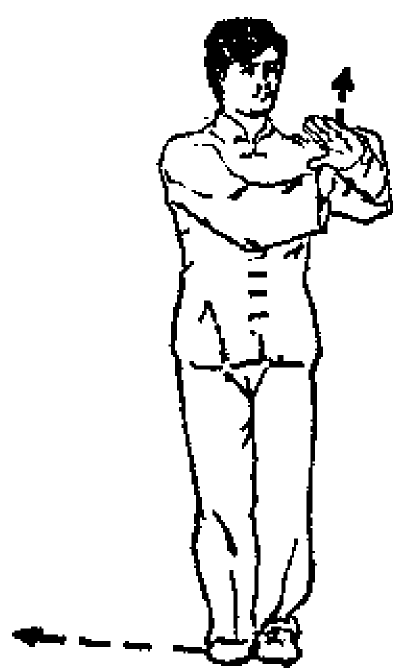


图48—3

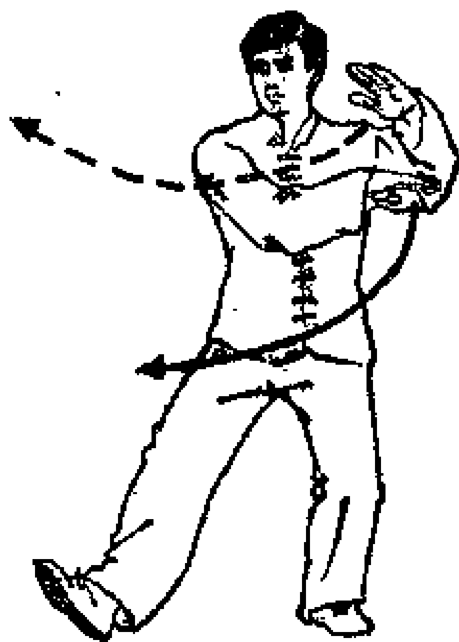
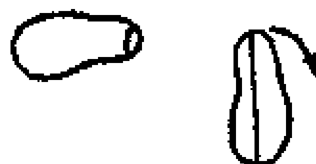


图49—1



步图48—3



步图49—1

要点：左手手型动作不变，肘部注意下垂。重心左全实（步图49—1）。

（2）重心右移，右腿屈膝，左腿蹬直成右弓步。同时，右手向右下搂至体右下侧，掌心向下，指尖向前，略低于腰，臂微曲；左手向右前方推出至体前，掌心向外，指尖向上，略高于肩，臂伸直。目视左掌（图49—2）。

要点：重心右移时，腰向右转，以腰带右手动向右搂出及左手前推。重心左五右五（步图49—2）。

（3）重心左移，左腿屈膝，右腿伸直，脚跟着地。同时，右手外翻向后划弧至体右侧，掌心向前，指尖向右下方，略低于腰，臂伸直；左手外翻，掌心向上，指尖向前，与肩同高，臂微曲。目视左掌（图49—3）。

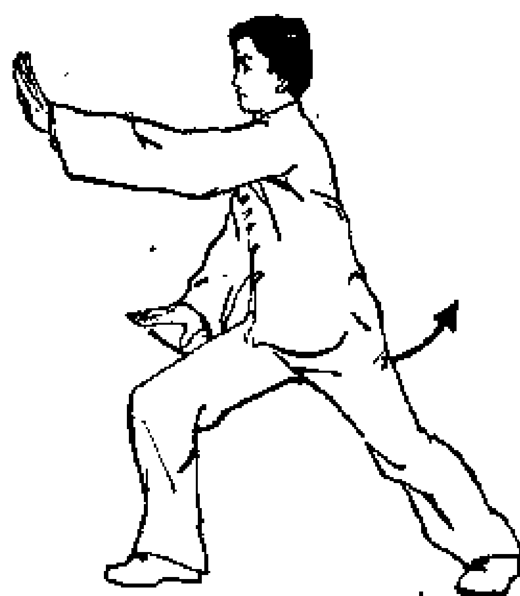


图49—2





步图49—2

要点：重心左移时，腰微右转，以腰带动右手划弧，重心左移时注意上身要保持正直。注意含胸敛臀。重心左全实（步图49—3）。

（4）重心右移，右腿微屈；左脚向右脚靠拢，置于右脚掌内侧，脚尖着地，腿微屈成左丁步。同时，左手屈肘回收于右肩前方，掌心向下，指尖向右，略低于肩；右手屈肘上提至右耳侧，掌心向下，指尖向前，略低于头。目视左前方（图49—4）。

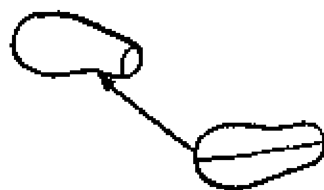
要点：重心右移时腰微右转，带动双手运动。右手成水平，肘要下垂。重心右全实（步图49—4）。



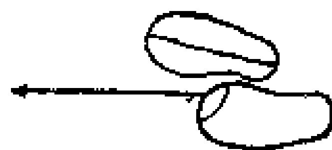
图49—3



图49—4



步图49—3



步图49—4

（5）左脚向左前方落步，脚跟着地，腿伸直；右腿微屈。同时，左手略下垂，手型不变，与胸同高；右手梢向前推，手型不变。目视左前方（图49—5）。

要点：右肘注意下垂，使之垂直于地面。此为过渡动作。重心右全实（步图49—5）。

（6）重心左移，左腿屈膝，右腿蹬直成左弓步。同时，右手向前推出，掌心向外，指尖向上，略低于头，臂伸直；左手贴于右腕下同时向前推出，掌心斜向下，指尖向右，略低于肩，臂微屈。目视右掌（图49—6）。

要点：双手推出时，腰微左转，以腰带双手推出。重心左五右五（步图49—6）。

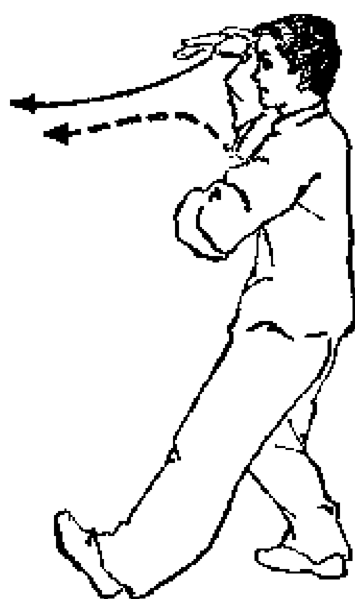


图49—5

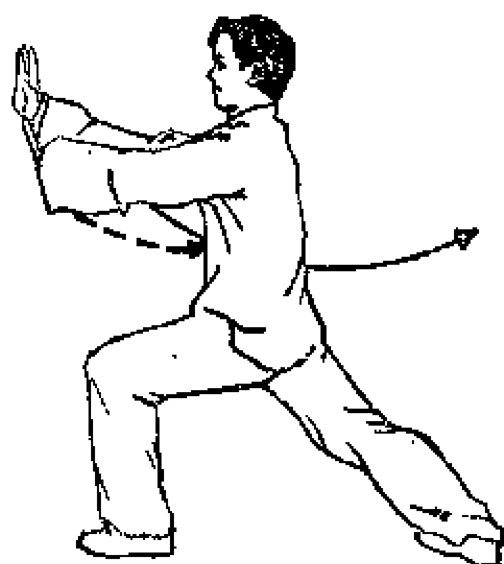
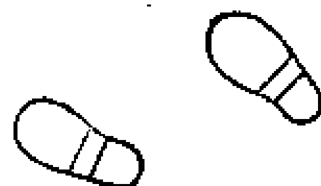


图49—6



步图49—5



步图49—6

（7.）重心右移，右腿微屈，左腿伸直，脚跟着地。同时，右手向后方划弧至体后方，掌心向前，指尖向下，与腰同高，臂微曲；左手向下屈肘回收于右腰前方，掌心向内，指尖向右后方，与腰同高。目视左前方（图49—7）。

要点：重心右移时，腰微右转，以腰带动双手动作。重心右全实（步图49—7）。

（8）左脚离地向右上、向左绕一半圆，落步于左前方，双腿微屈。同时，腰向左转，左手握拳上提经右肩至左肩前方，拳心向下，与肩同高，肘弯屈；右手握拳向前上方屈肘上提至额前上方，拳心向外，略高于头。目视前方（图49—8）。

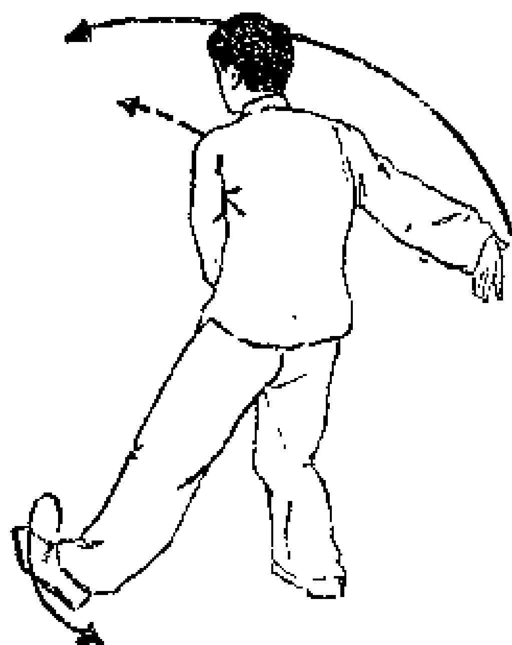


图49—7

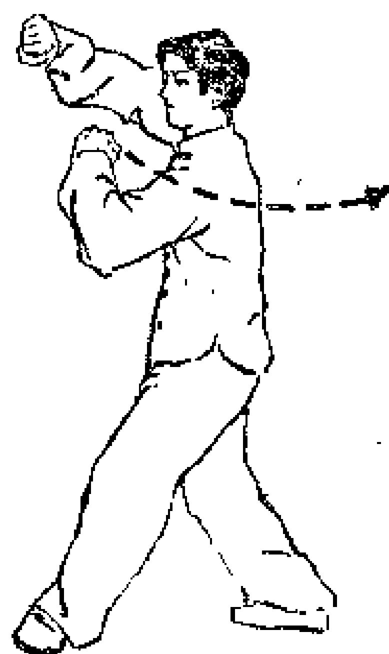
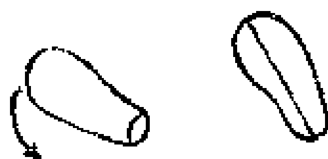
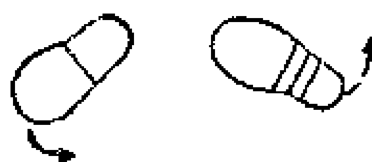


图49—8



步图49—7



步图49—8

要点：腰左转令身体向西，以腰带双手动作。重心左三右七（步图49－8）。

（9）重心左移，左腿屈膝下蹲，右腿随之屈膝，前脚掌着地，双腿大腿紧贴成左歇步。同时，腰微左转，左拳向左后方徐徐伸出，拳心向外，与肩同高，臂微曲；右拳稍向右移至头右上方，拳心向右前方，高于头，肘弯屈。目视左拳（图49—9）。

要点：两拳向左右分开时意如张弓，双拳蓄劲向左右而发。动作完成后，右拳拳面（即四指并拢而成之平面）向左，左拳拳面向上。双腿随左拳伸出而慢慢下蹲，动作要求同时完成。重心左五右五（步图49—9）。



图49—9



步图49—9

50. 雁字横斜

（1）重心左移，左腿微屈；右脚向右前方上一步，脚跟着地，腿伸直。同时，上身起立，腰向右转，右拳变掌向右下方划弧至右腰侧，掌心向上，指尖向前，与腰同高，臂微曲；左拳变掌向右上、向右下划弧至体前，掌心斜向下，指尖斜向下，与腹同高，臂伸直。目视左掌（图50—1）。

要点：此为过渡动作。重心左七右三（步图50—1）。

（2）重心右移，右腿微屈。左手回收身前向上划弧，右手向后上划弧。然后左脚向后移动一小步，腿伸直；右脚随之向后移动一小步，腿伸直，脚尖着地。同时，左手向前下方划弧然后回收于腹前方，掌心向上，指尖向右，与腹同高，肘弯屈；右手向前下按，掌心向下，指尖向右，略低于

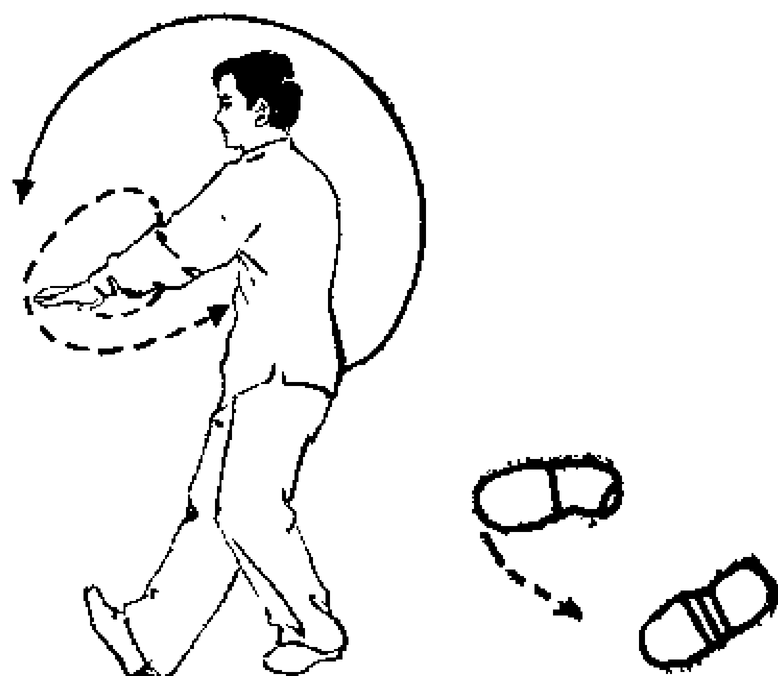


图50—1　　步图50—1

肩，臂伸直，目视右掌（图50—2）。

要点：重心要全移至右脚后才向后退左步，退左步后才向后退右步。重心右移时，腰微右转，左手摆至腹前上方，掌心向上，右手摆至体后方，与腰同高，掌心向下；当退左步时，腰向左转，以腰带左手向上、向前下划弧及右手向上、向前下按。待右手至头部前上方时，退右步，右手继续下按。以此步骤来完成此动作。重心左全实（步图50—2）。

（3）右脚向左脚靠拢，脚尖着地，腿微曲。同时，左手继续向左上方划弧至体左上方，掌心向上，指尖向左上方，略高于头，臂伸直；右手继续向左上按然后向上屈肘回收至左肩旁，掌心向下，指尖向左，略低于肩，肘弯屈下垂。

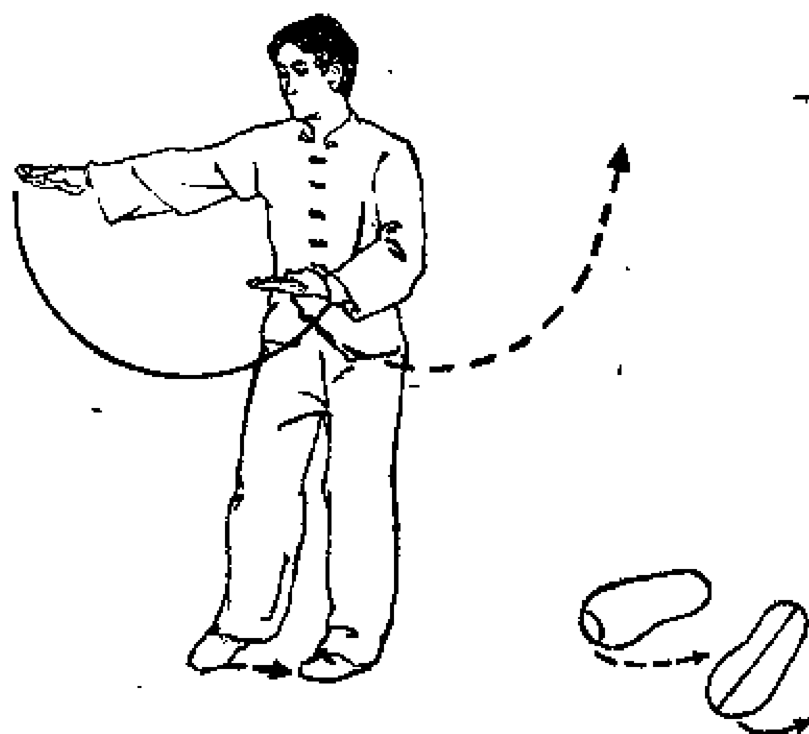


图50—2

步图50—2

目视右方（图50—3）。

要点：右手下按后回收时慢慢内翻，使掌心至左肩时向下。重心左全实（步图50—3）。

（4）右脚向西北方向落步，双腿微屈，左脚前脚掌着地。同时，腰向右后转，右手向右上、向后下方划弧至体右侧，掌心向前，指尖向下，与腰同高，臂伸直；左手向右下划弧，屈肘回收于腰右侧，掌心向后，指尖向右，与腰同高。目视西北方（图50—4）。

要点：以腰带动双手划弧。重心左三右七（步图50—4）。

（5）重心右移，腿微屈；左脚向西北方向上一步，腿

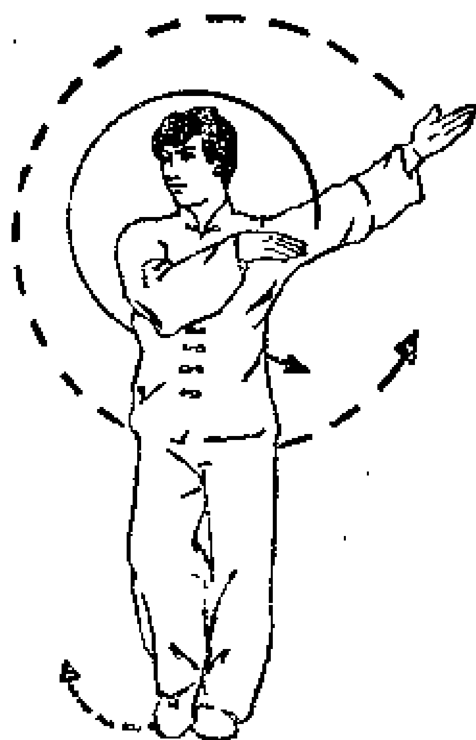


图50—3

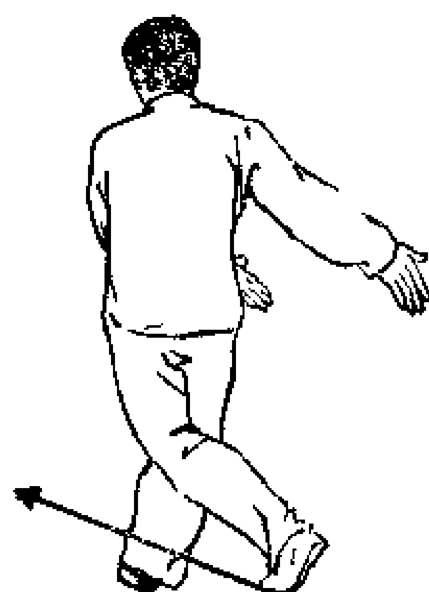
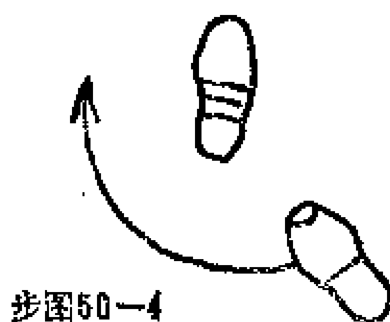


图50—4



步图50—3



步图50—4

伸直，脚跟着地。目视左前方（图50—5）。

要点：重心右移时，腰微右转，以腰带动左脚上步。重心左三右七（步图50—5）。

（6）重心左移，左腿屈膝，右腿伸直成左弓步。同时，双手向左前方上插，掌心向前下方，指尖斜向左前方，略高于头，臂伸直。目视左前方（图50—6）。

要点：双手先屈肘然后向左前方上插。动作完成后，两手相距约60公分宽，两臂与躯体近似成“人”字形，如群雁飞行之状。上身稍向前倾斜。重心左五右五（步图50—6）。

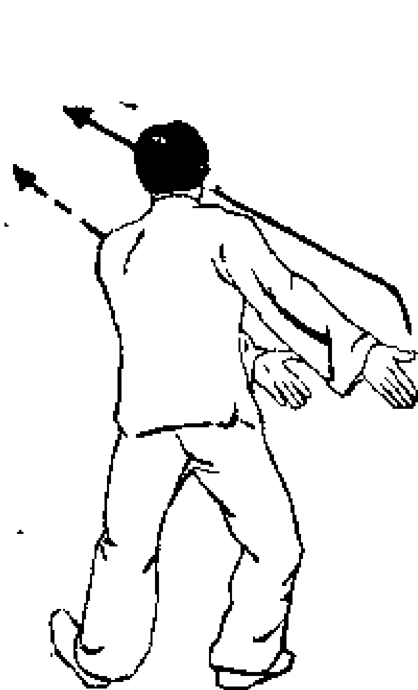


图50—5

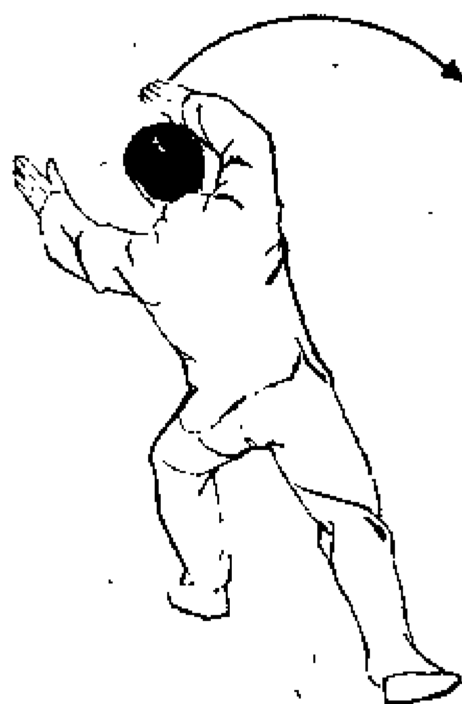
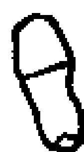


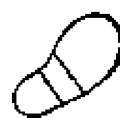
图50—6





步图50—5





步图50—6

51. 黄龙转身

（1）重心右移，腰微右转。同时，右手向上、向右下划弧至体右上方，掌心向右，指尖向上，略高于头，臂伸直；左手稍落下，掌心向前，指尖向左，略低于肩，臂伸直。目视前方（图51—1）。

要点：腰微右转令身体向东北方，以腰带手动。重心左三右七（步图51—1）。

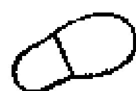
（2）重心左移，左腿微曲，右腿微曲，脚尖着地。同时，右手向下直臂回收于体右侧，掌心向后，指尖向下，略低于胯，臂伸直；左手动作不变。目视右前方（图51—2）。

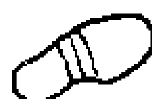


图51—1



图51—2





步图51—1



步图51—2

要点：重心左移时，腰微左转，以腰带右手回收。重心左七右三（步图51—2）。

（3）左腿屈膝，右脚向上、向右绕一半圆，落步于右前方，脚跟着地，腿伸直。同时，右手向左上、向右下绕一半圆至体右前方，掌心向上，指尖向右前方，与腰同高，臂伸直；左手自然抬起，掌心向上，指尖向左后方，与头同高，臂伸直。目视右掌（图51—3）。

要点：右手和右脚要同时绕圆，动作同时完成。腰微右转，以腰带动手脚动作。重心左全实（步图51—3）。

（4）重心右移，右腿伸直，左腿微曲，脚尖着地。同时，腰向右转，右手向后下划弧于体右侧，掌心向前，指尖



图51—3

步图51－3

向下，略高于膝，臂伸直；左手上提至头左上方，掌心向前，指尖斜向上，高于头部，臂伸直，目视前方（图51－4）。

要点：腰向右转令身体面向南方，手两随腰而动，动时要互相对称。重心左三右七（步图51—4）。

（5）腰继续右转，重心右移，左脚向南绕步与右脚并拢，双腿伸直。手部动作不变（图51—5）。

要点：以腰之旋力使右脚掌转向，转腰后，面向西方，注意含胸敛臂。重心左五右五（步图51—5）。

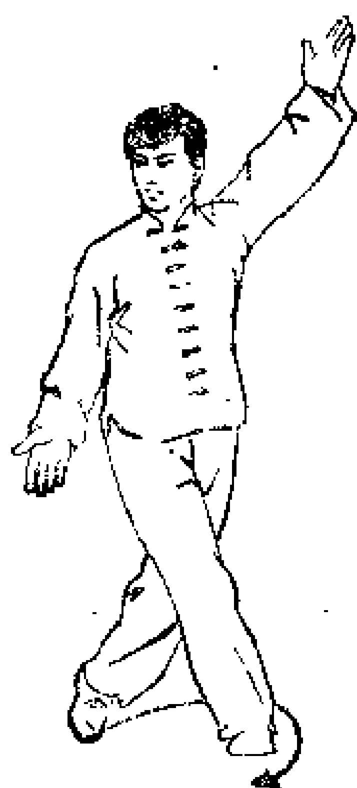


图51－4

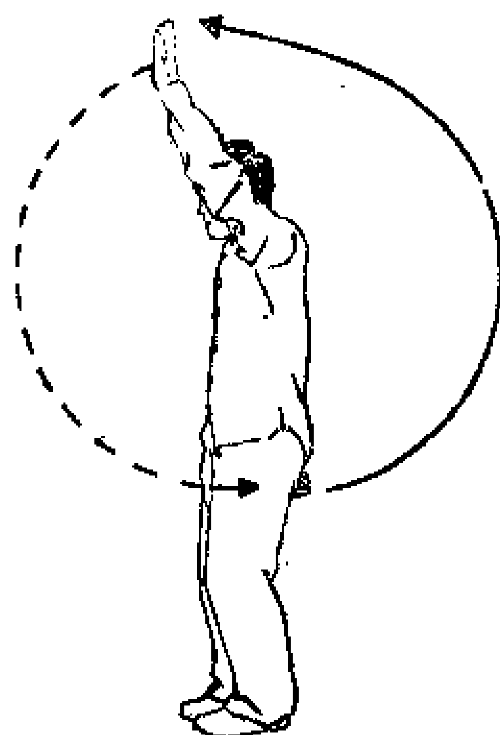
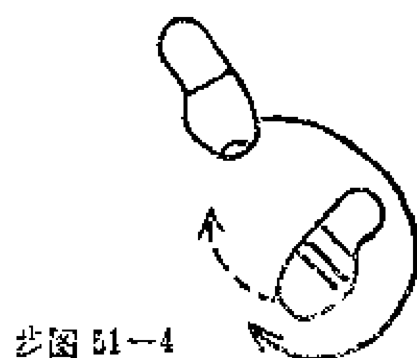
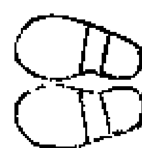


图51—5



步图 51—4



步图51—5

（6）左手直臂向前下方绕一半圆，掌心向内，指尖向下，略高于膝，臂伸直；同时，右手直臂向后上方绕一半圆至头部右上方，掌心向左，指尖向上，高于头部，臂伸直。目视前方（图51—6）。

要点：双手绕圆时必须互为对称，所绕之圆是垂直于地面之立圆。绕圆时，双肩必须放松；绕圆后，左手靠近大腿下垂。此动作为过渡动作。重心左五右五（步图51—6）。

52. 五圣朝天

重心左移，左腿微曲，右脚随即屈膝向前蹬出，脚尖向

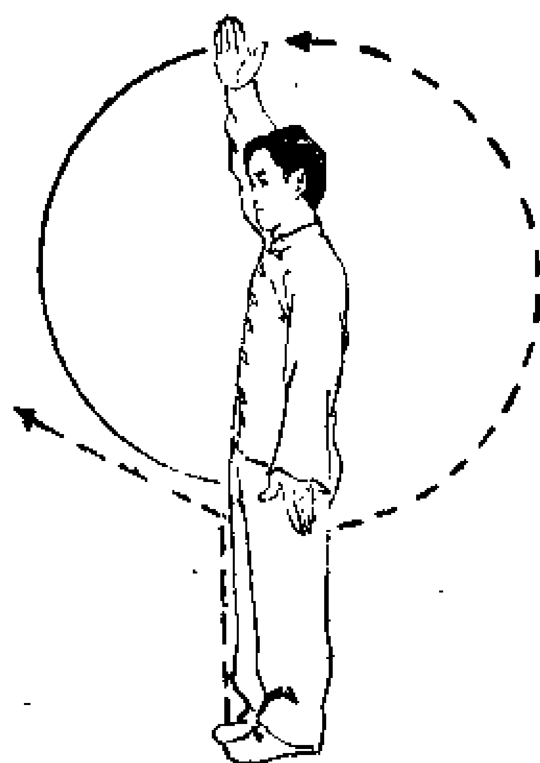
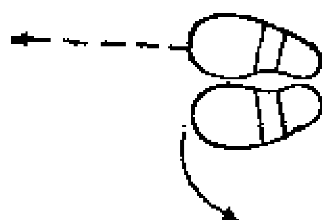


图51—6



步图51—6

上，与肩同高，腿伸直。同时，右手继续直臂向前下方绕圆，落于腹前下方，掌心向下，指尖向前，略低于胯部，臂伸直；左手继续直臂向后上提至头左上方，掌心向上，指尖向右后方，臂微曲。目视右脚（图52）。

要点：腰先微左转，然后以腰带动右脚前蹬。手脚动作要同时完成。右脚前蹬时，务必令腰胯放松，蹬出时以腰之蓄劲使其突然爆发，力达脚跟；当蹬劲爆发后，右腿稍放松，保持上身平衡。重心左全实（步图52）。

53.叶底藏莲

（1）右脚向前落步，脚跟着地，腿伸直；左腿微曲。同时，左手向前下方回收于左腰旁，掌变拳，拳心向内，与

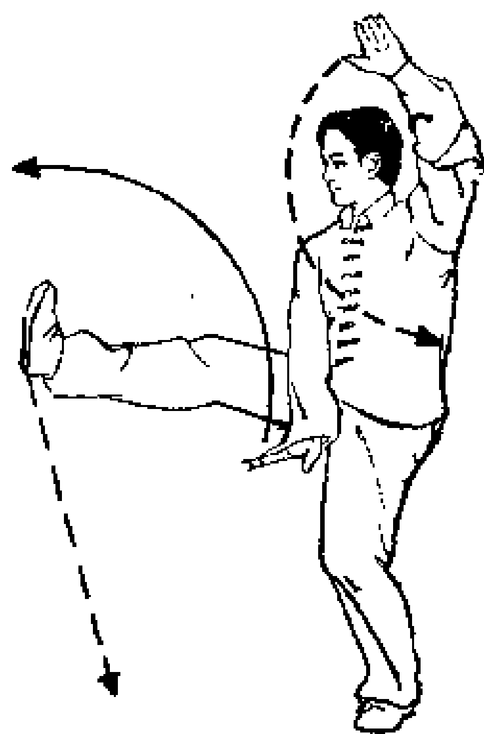
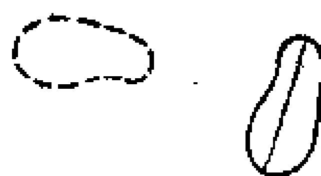


图52



步图52

腰同高，肘微屈，右手向右、向前划弧至体前方，掌心向下，指尖向前，略高于肩，臂伸直。目视右掌（图53—1）。

要点：左拳要紧贴腰部。落步时以腰控制右脚，使之落地轻盈，右手与之配合，同时完成动作。重心左七右三（步图53—1）。

（2）重心右移，左脚向西上一步，双腿微曲。同时，腰微右转，左右手动作不变。目视右掌（图53—2）。

要点：此为过渡动作，重心左三右七（步图53—2）。

（3）重心左移，左腿屈膝，右腿蹬直成左弓步。同

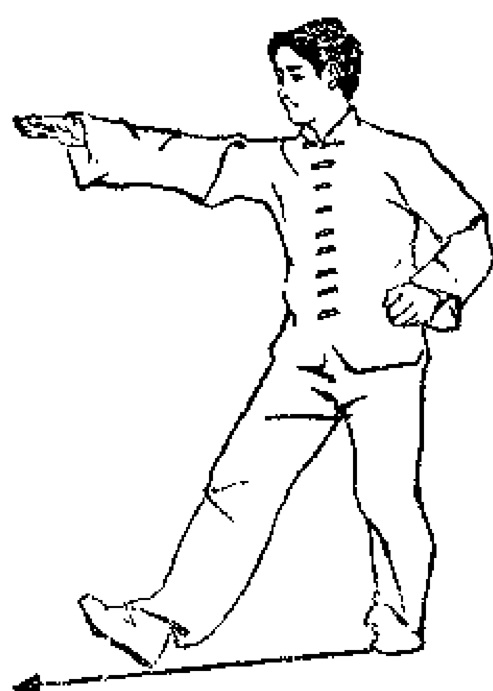


图53—1

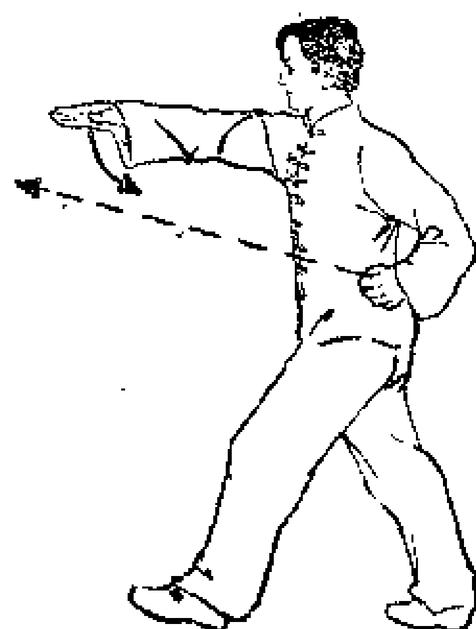
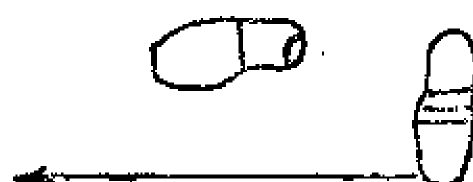


图53—2



步图53—1



步图53—2

时，左手向前冲拳，拳心向右，与肩同高，臂伸直，右手稍回收接于左腕上方，掌心向下，肘微屈。目视左拳（图53—3）。

要点：重心左移时，腰微右转，以腰带动左拳向前徐徐冲出，动作缓慢柔和；拳冲尽时，左弓步即完成。右手紧贴左腕，手心向下。弓步要注意敛臀。重心左五右五（步图53—3）。

54.大鹏展翅

（1）重心右移，右腿屈膝，上身后坐，左腿微曲。同时，左拳变掌屈肘回收于腰右侧，掌心向上，指尖向右，与腰同高；右手向后摆至腰右侧，掌心向前，指尖向右，与腰同高，臂伸直。目视左前方（图54—1）。

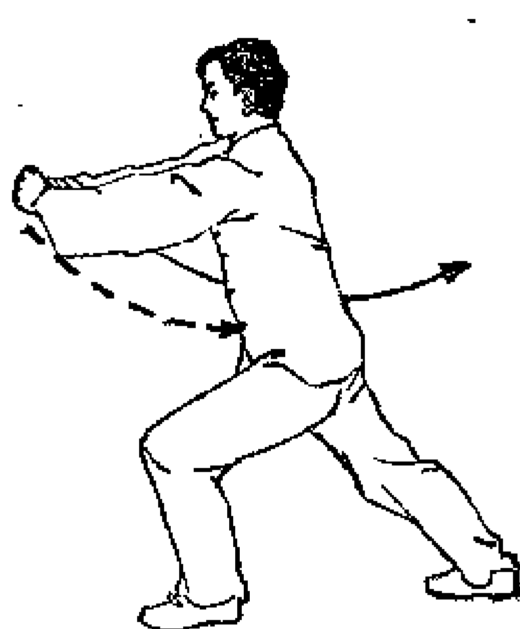


图53—3

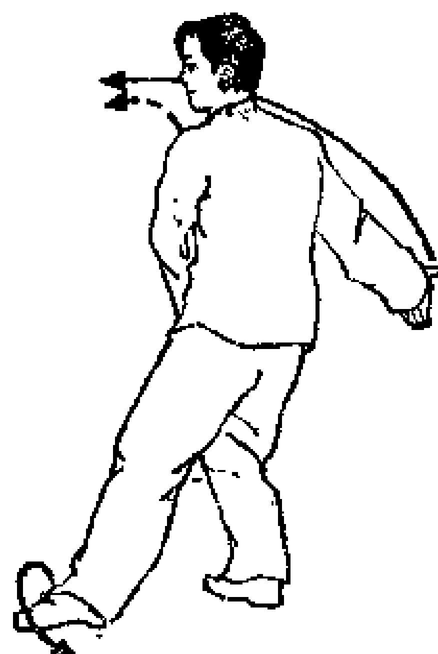
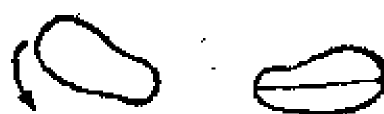


图54—1



步图53—3



步图54—1

要点：重心右移时，腰微右转，以腰带动双手动作。重心右全实（步图54—1）。

（2）左脚向左上方绕一小圆，落步于西南方，腿微屈，重心前移于左腿；右脚尖着地，腿微曲。同时，右手向右前方划弧至体前，掌心向内，指尖向左上方，肘弯屈；左手同时向前经右前臂穿出，掌心向内，指尖向右上方，肘弯屈。双手交叉，手腕双贴，略低于头。目视左掌（图54—2）。

要点：重心左移时，腰微左转，以腰带动右手划弧，待右手至前方时，左手才向上穿出。重心左七右三（步图54—2）。

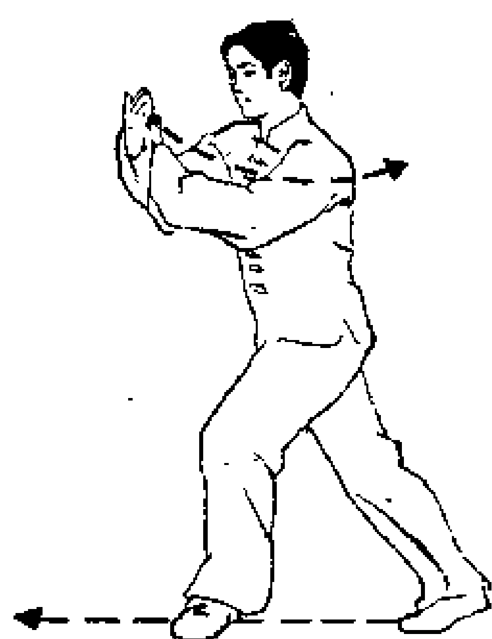


图54—2

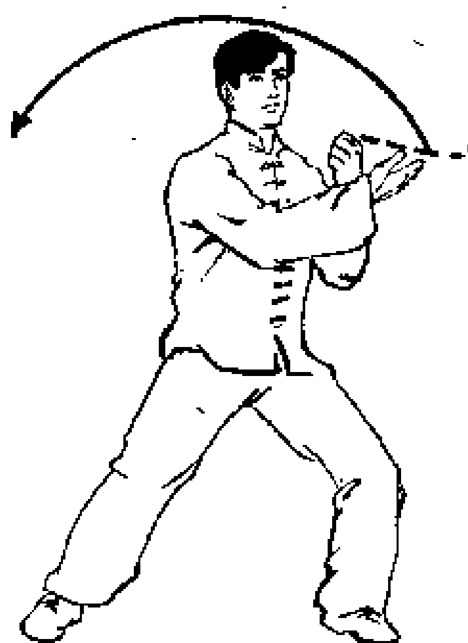
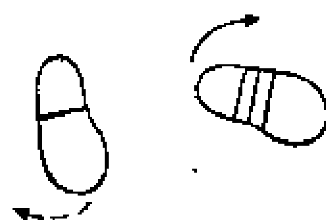


图54—3



步图54—2



步图54—3

（3）重心左移，左腿屈膝，右脚向西北方上一步，腿蹬直成左弓步。同时，腰向左转，两手随腰左转，右手动作不变，左手变拳，拳心向内。双手与肩同高。目视左拳（图54—3）。

要点：上右步时随即转腰，以腰之劲及右腿之蹬力使左脚外撇。重心左七右三（步图54—3）。

（4）重心右移，右腿屈膝，左腿蹬直成右弓步。同时，上体右坐，腰微右转，右手向上、向右后方划弧至体右上方，掌心向右上方，指尖向左上方，高于头部，臂弯屈；左拳经右腕向左方徐徐冲出，拳心向前，与肩同高，臂伸直。目视左拳（图54—4）。

要点：腰向右转时，左拳即向左徐徐冲出，动作缓慢，劲如张弓，以腰蓄劲，双手如张弓时有一股实劲向左右撑开。重心左三右七（步图54—4）。


图54—4


步图54—4

（5）重心左移。左腿屈膝，右腿蹬直成左弓步。同时，腰微左转，上体左坐，左拳稍上提，拳心向左，略高于肩，右手稍下落，掌心向前，指尖向右，略高于肩，两臂伸直。目视左前方（图54—5）。

要点：此为过渡动作。腰转时重心即左移。重心左七右三（步图54—5）。

（6）重心右移。右腿屈膝，左腿微屈，脚尖着地成左虚步。同时，左拳屈肘回收于左腰间，拳心向上；右手向下、向左上方划弧至体前，掌心向外，指尖向上，略高于肩，臂微屈。目视右掌（图54—6）。

要点：待右手提至胸前时，重心方右移成虚步。重心右全实（步图54—6）。



图54—5

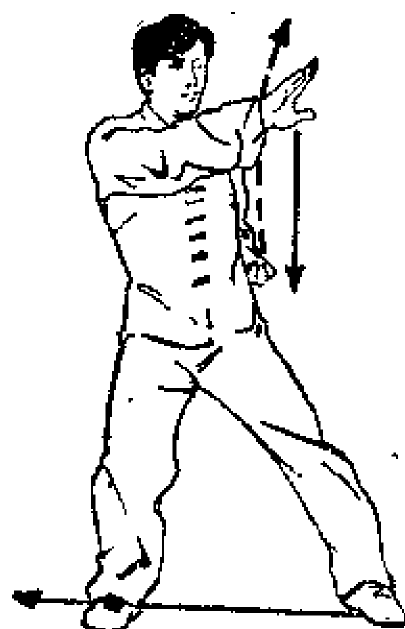
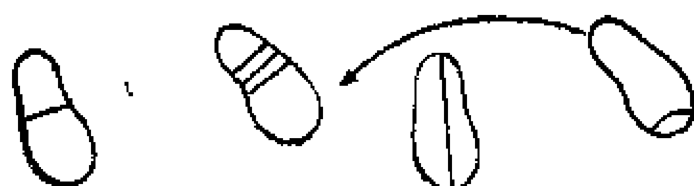


图54—6





步图54—5　　步图54—6

（7）左脚向西北方退一步，前脚掌着地，双腿屈膝下蹲成右歇步。同时，右手下按，掌心向下，指尖向左，略高于腰部，肘弯屈；左拳经右前臂向上穿出，拳心向内，拳面向上，略高于头，肘弯屈。目视左拳（图54—7）。

要点：退左步与穿左拳要同时完成。右手于左腋下前方左肘要下垂。重心左三右七（步图54—7）。

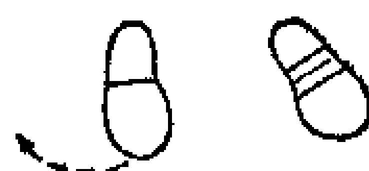
（8）重心左移，右脚向西北方后腿一步，腿伸直，左腿屈膝成左弓步。同时，左拳稍向左摆，拳心向前，略低于头；右手变拳向上经左上臂穿出，拳心向内，略高于肩，双肘弯屈。目视右拳（图54—8）。

要点：退步时要用腰胯及左腿之力去完成，退步过程中


图54—7


图54—8


步图54—7


步图54—8

要求身体保持正直。退步后即令腰微左转，以腰带动右拳穿出。重心左七右三（步图54—8）。

（9）重心右移，右腿弯屈，左腿伸直。同时，腰向右转，右拳随之向右上穿至体右侧，拳心向后，略高于肩，肘弯屈；左拳向右下摆至体左侧，拳心向后，略低于腰，臂伸直。目视右拳（图54—9）。

要点：右拳经面部向右上穿，左拳经胸前向右下，然后向左下摆。双拳摆动时，肘关节微罩以力，并以腰劲带之，使动作显得刚劲有力。重心左三右七（步图54—9）。

（10）重心左移，腰向右、向后、向左转腰，同时，右拳随之向右、向后、向左划弧至体左后方，拳心向上，高于头部，肘弯屈。目视上方（图54—10）。

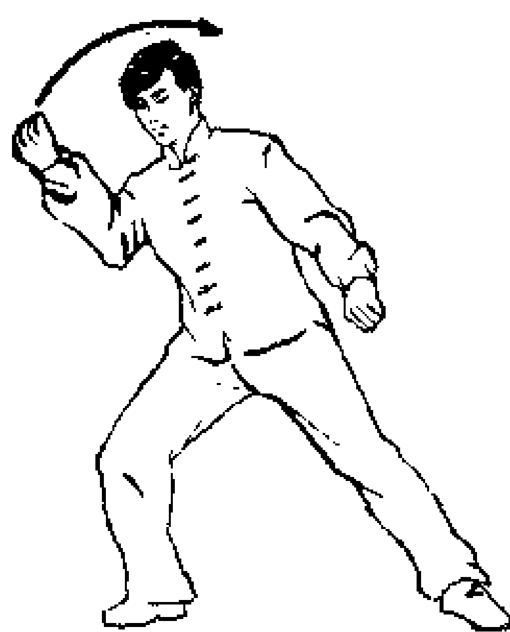


图54—9

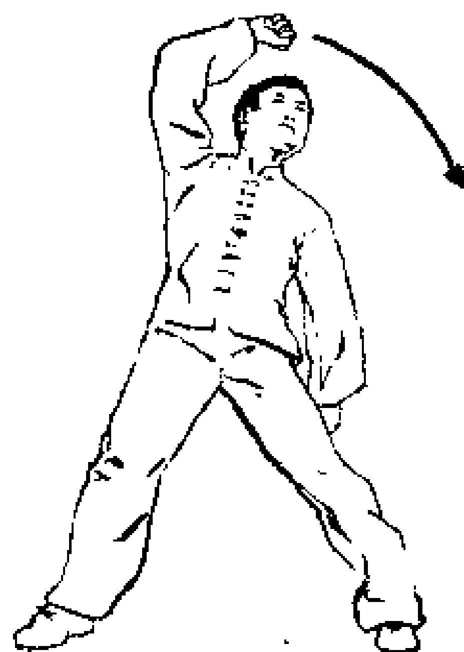
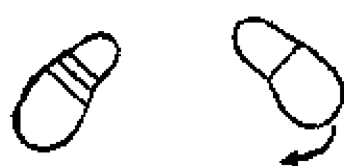
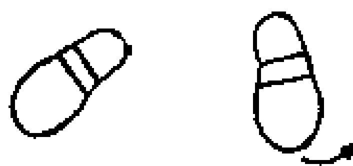


图54—10



步图54—9



步图54—10

要点：转腰至后方时，腰部向后弯腰，双腿微曲以维持身体重心之平衡，同时，面部朝天，右拳置于头部后方。左拳自然下垂于体左侧，动作不变。重心左五右五（步图54—10）。

（11）上动不停，重心左移，左腿屈膝，右腿蹬直成左弓步。同时，腰向左转，右拳向左下落于体前，拳心向前，略低于肩，臂微曲；左拳屈肘回收于左腰间，拳心向上。目视右拳（图54—11）。

要点：转腰后重心落于左腿，面向东南，身体稍前倾。此为过渡动作。重心左七右三（步图54—11）。

（12）左腿屈膝下蹲，右腿伸直成右仆步。同时，右拳屈肘回收于左腰前，拳心向下，略高于腰；左拳向上经右前

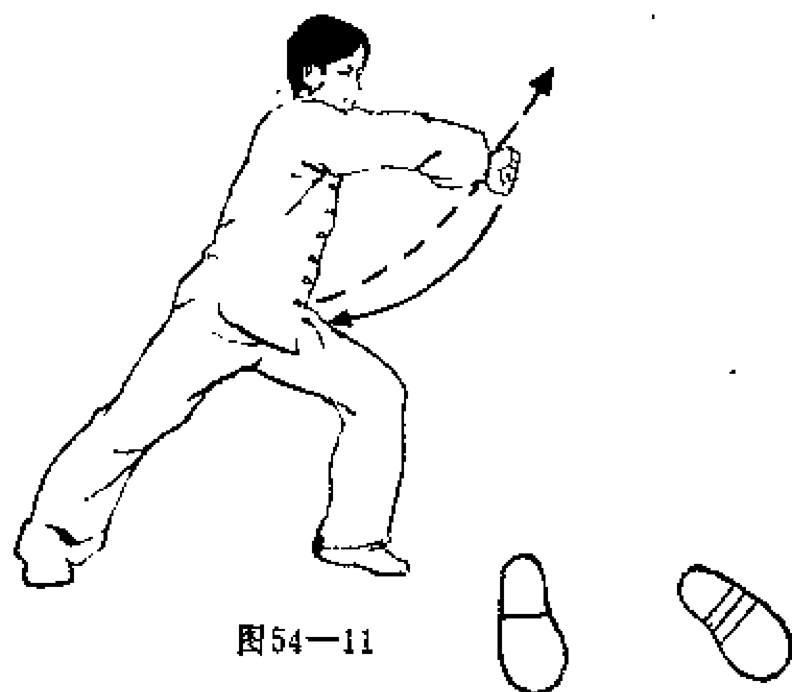


图54—11

步图54—11

臂穿出，拳心向前，略高于头，臂伸直。目视左拳（图54—12）。

要点：下蹲时，腰微右转，以腰带动左拳向上穿出。仆步要求腰部挺直，腰胯不下坐，大小腿不相贴。重心左七右三（步图54—12）。

（13）上动不停，上身下坐，腰向右倾，右手随之向右下方徐徐冲出，拳心向前，略低于腰，臂伸直。目视右拳（图54—13）。

要点：上身下坐时，左腿大小腿相贴。右拳经右大腿前方向右小腿上方冲出，动作慢而加力于腕部。重心左七右三（步图54—13）。

（14）重心右移，右腿微曲，上身起立，左腿蹬直。同

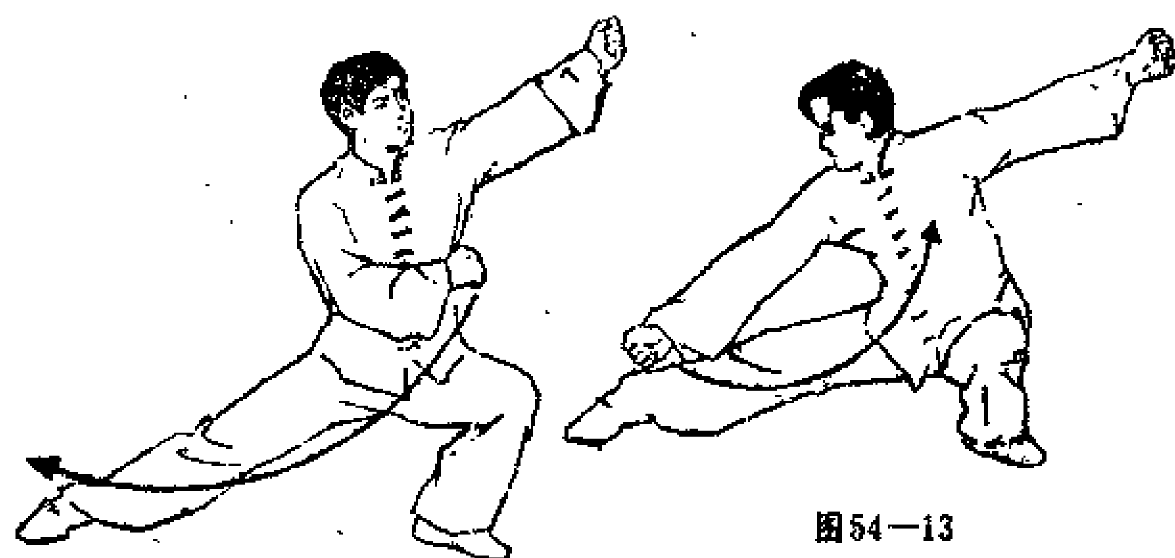


图54—12

图54—13



步图54—12



步图54—13

时，右拳变掌屈肘回收于左胸前，掌心向内，指尖向左，左拳变掌，掌心向上，指尖向左上方，高于头部，臂伸直。目视右前方（图54—14）。

要点：起立时必须以腰力提之，以双腿之蹬力配合腰力，使身体起立。此为过渡动作。重心左三右七（步图54—14）。

（15）重心右移，左脚向西北方上前一步，双腿微屈。同时，腰向右转，右手向上、向右前方划弧至体前，掌心向上，指尖向前，略高于腰，肘弯屈；左手直臂向右前方下按至体左前方，掌心向下，指尖向左前方，略高于肩，臂伸直。目视左掌（图54—15）。

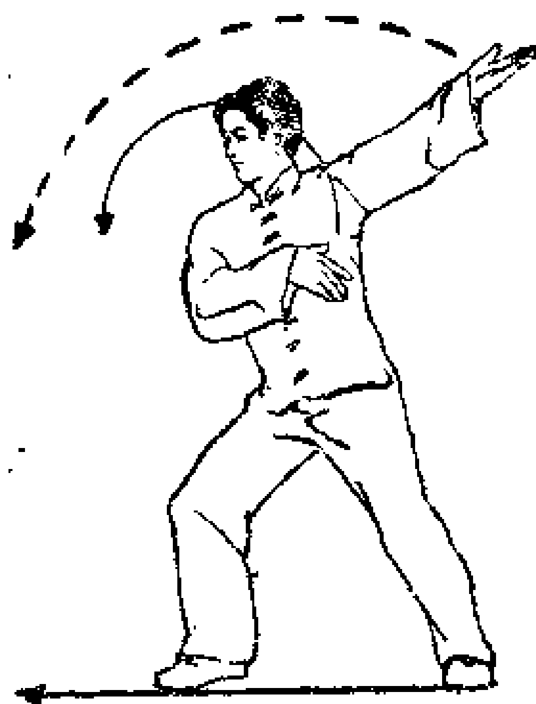
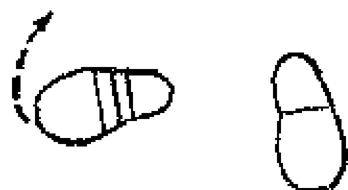


图54—14



图54—15



步图54—14



步图54—15

要点：转腰时以腰之力带动右腿，使右脚外撇，同时以腰带动双手划弧动作。重心左三右七（步图54—15）。

55.白鹤啄食

（1）重心左移，腰向右转，左手随之回收于左胯旁，手心向前，指尖向下，高于膝，臂伸直；右手随之向后划弧至体右前方，掌心向左，指尖向下，略低于腰，臂微曲。目视右前方（图55—1）。

要点：腰右转令身体转向后方，面向东方，左腿微屈；右腿伸直，脚掌着地。同时，以腰带动双手向后划弧。重心左全实（步图55—1）。

（2）重心右移，右腿微曲。同时，左手屈肘上提，掌心向上，指尖向前，略高于腰；右手向右、向前上方划弧至体前方，掌心向下，指尖向前，略高于肩，臂微曲。目视右掌（图55—2）。

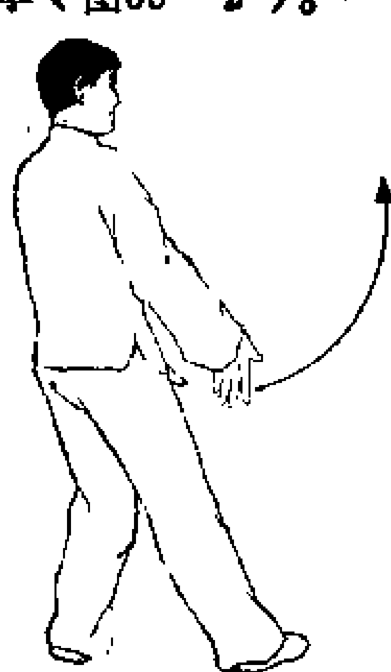


图55—1



步图55—1

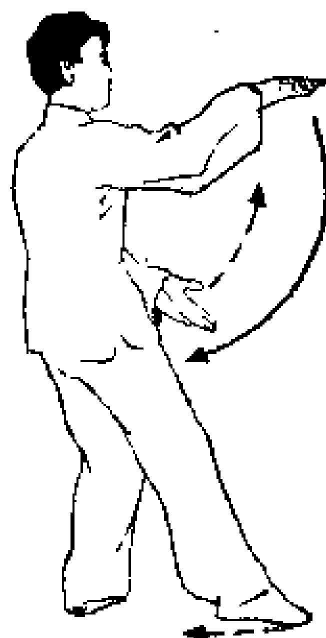


图55—2



步图55—2

要点：右手划弧时，腰先微右转，待右手至右上方时再微左转，以腰带动右手向前上方划弧。注意含胸敛臀。重心左七右三（步图55—2）。

（3）重心左移，右脚稍向后移一小步，脚尖着地，双腿微曲。同时，左手内翻向上提，掌心向下，指尖向右，略低于肩，臂弯屈；右手向下回收于腹前，掌心向左，指尖向下，与腹同高，臂微曲。目视右掌（图55—3）。

要点：右手回收时，腰微右转，以腰带动左手上提。此为过渡动作。重心左全实（步图55—3）。

（4）上身稍下坐，左腿屈膝；右腿微曲，脚尖点地成右虚步。同时，左手下按至腹前，手心向下，指尖向右，与腹同高，肘弯屈；右手上提，经左前臂向前下插，掌心向左，指尖向下，略高于膝，臂伸直。目视右掌（图55—4）。

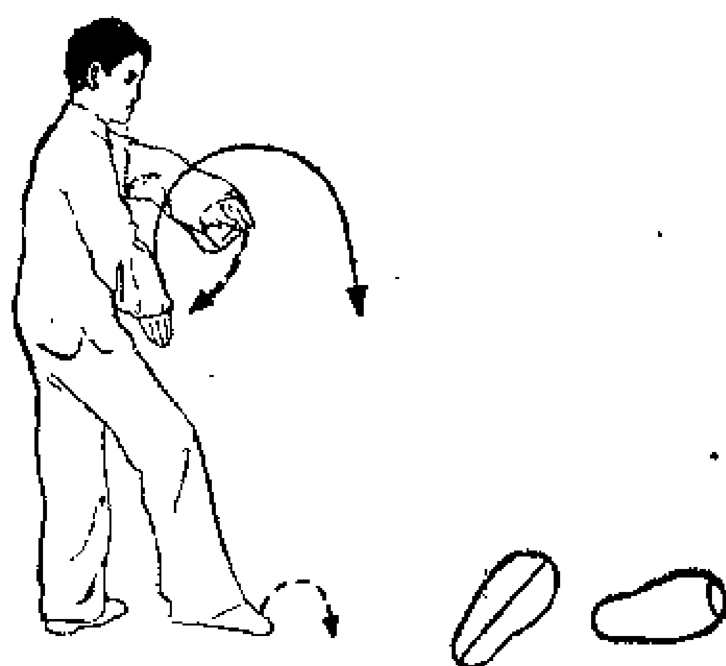


图55—3

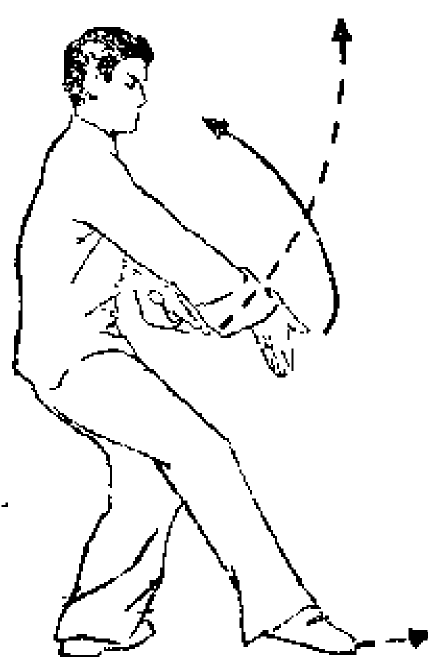
步图55—3

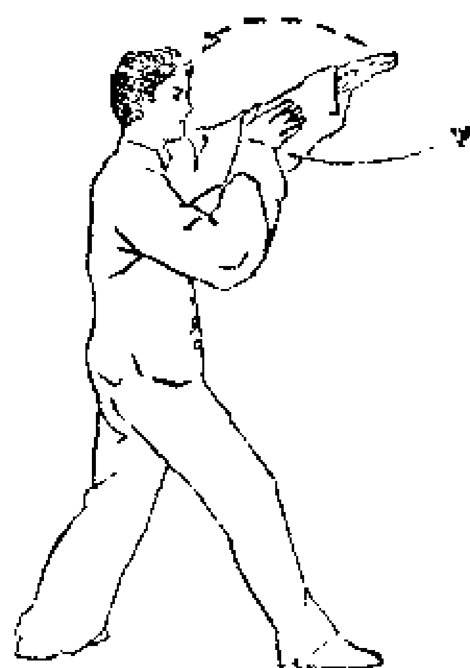
要点：右手先屈肘经左前臂内侧上提，然后转腕令手心向左，经左前臂外侧向下插，下插时右腕稍加旋力，形如白鹤啄食之势。转腕下插之动作稍快，完成要干脆利索。下插后，右手前臂相贴于左腕上方。重心左全实（步图55—4）。

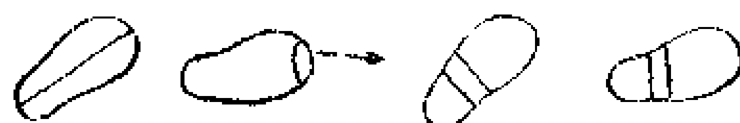
（5）右脚向东上前一步，双腿微曲。同时，左手上提至额前方，掌心向下，指尖向右上方，略高于头部，肘微屈；右手与左手一起上提至额前时回收于额前下方，掌心向左，指尖向前，略低于额，肘弯屈。目视左掌（图55—5）。

要点：两手上提时相贴。右手回收时肘关节要下垂。重心左五右五（步图55—5）。

（6）左腿蹬直，右腿屈膝，上身下坐成右弓步。同


图55—4


图55—5


步图55—4　　步图55—5

时，左手回收于额上方，掌心向前，指尖向右，高于头部，肘弯屈；右手徐徐向前推出，掌心向前，指尖向上，略高于肩，臂伸直。目视右掌（图55—6）。

要点：上身下坐时，腰微左转，以腰带动右手向前推出，推掌动作与弓步动作要同时完成。重心左五右五（步图55—6）。

（7）重心左移，左腿屈膝；右腿伸直，脚跟着地。同时，腰微右转，右手随之回收于胸前方，手心向外，指尖向上，与肩同高，肘微屈，左手动作不变。目视前方(图55—7)。

要点：上身后坐时注意身体保持正直，注意含胸敛臀。此为过渡动作。重心左全实（步图55—7）。

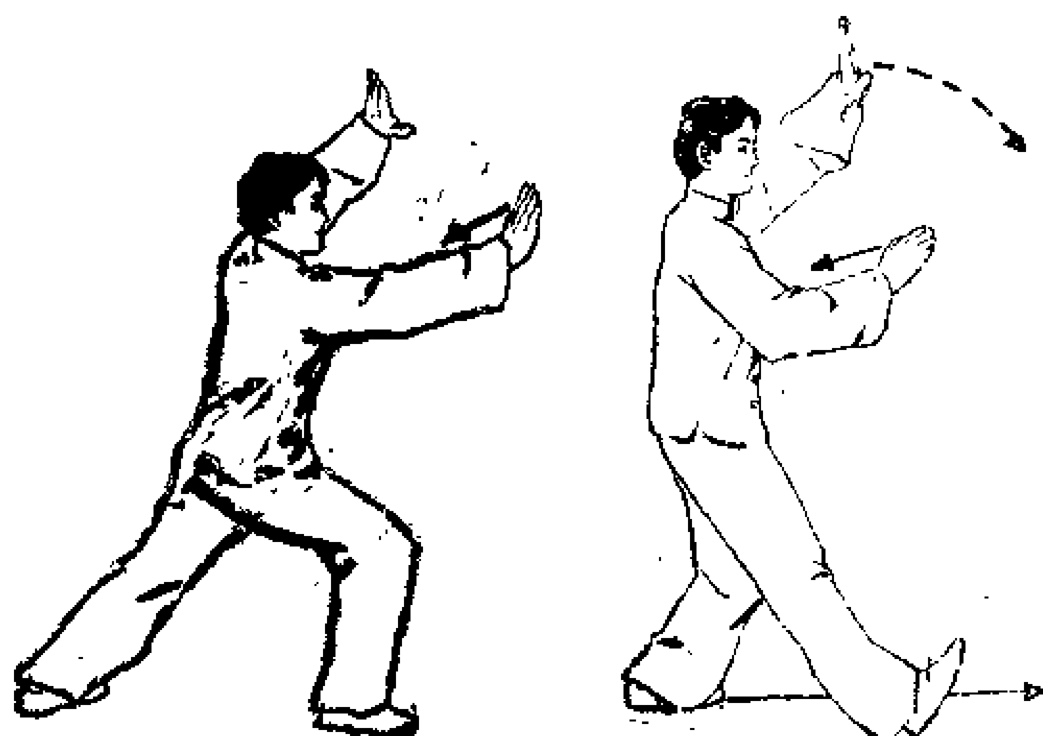


图55—6　　图55—7



步图55—6



步图55—7

（8）重心右移，右腿微曲，左脚向东上前一步，腿微曲。同时，左手下按至体前方，掌心向下，指尖向前，略高于肩，臂微曲，右手稍回收于左腰前方，掌心向下，指尖向前，与腹同高，肘微屈。目视左掌（图55—8）。

要点：上左步时，腰微右转，以腰带动左手下按。右手置于左肘下方。重心左三右七（步图55—8）。

（9）重心右移，左脚向后退一小步，脚尖着地，双腿微曲。同时，左手向下回收于腹前，掌心向下，指尖向右，与腹同高，肘弯屈；右手上提至胸前，掌心向下，指尖向左，与胸同高，肘弯屈。目视前下方（图55—9）。

要点：两手动时，腰微左转，以腰带动右手上提。右手

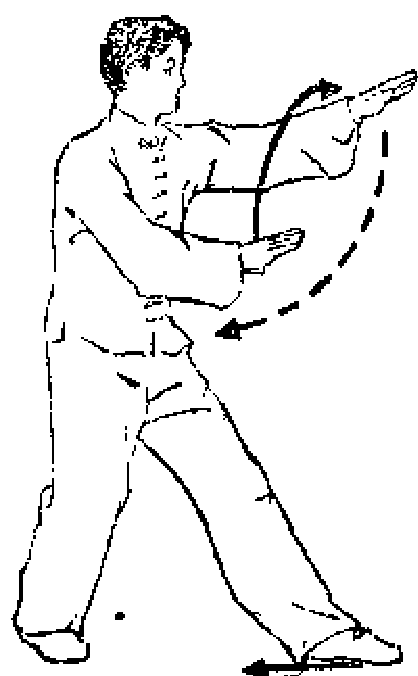
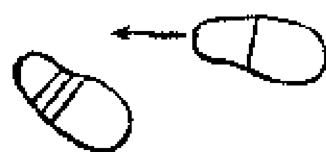

图55—8


图55—9


步图55—8


步图55—9

经左前臂内侧向上提。重心右全实（步图55—9）。

（10）上动不停，上体下坐，右腿屈膝；左腿微屈，脚尖着地成左虚步。同时，右手向下回收于腹前，掌心向下，指尖向左，与腹同高，肘弯屈；左手向上经右前臂后向前下插，掌心向右，指尖向下，略高于膝，臂伸直。目视左掌（图55—10）。

要点：左手上提至右前臂上方时必须旋转手腕，令手心向右，然后快速以转腕之力使左手下插，使手掌如白鹤之嘴向下寻食，形如鹤啄食之势，力达指尖。下插后，左手前臂相贴于右腕上方。重心右全实（步图55—10）。

（11）左脚向前落步，脚跟着地，腿伸直。同时，左手向上回收于胸前，掌心向右，指尖向上，与胸同高，肘弯屈；右手上提经左手前臂及手部回收于体前，掌心向下，指

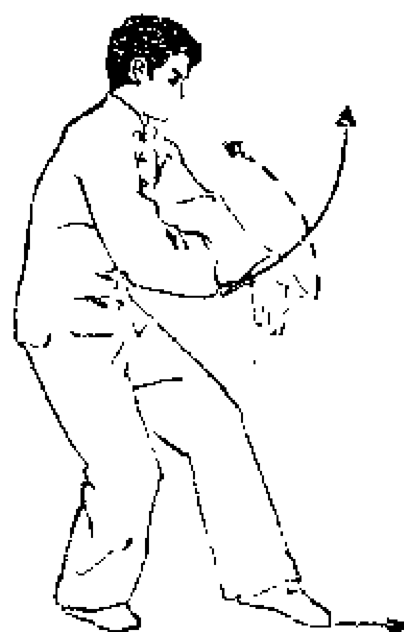


图55—10



步图55—10

尖向左。与胸同高，肘弯屈。目视前方（图55—11）。

要点：左手回收时要贴着右前臂收回。重心右全实（步图55—11）。

（12）重心左移，左腿屈膝，右腿蹬直成左弓步。同时，右手继续上提至头部上方，掌心向上，指尖向左，高于头部，肘弯屈；左前继续向前推出，掌心向前，指尖向上，与额同高，臂伸直。目视左掌（图55—12）。

要点：重心左移时，腰微右转，以腰带动左手向前推出。重心左五右五（步图55—12）。

56.月挂松梢

（1）重心右移，右腿屈膝，左腿伸直，脚跟着地。同

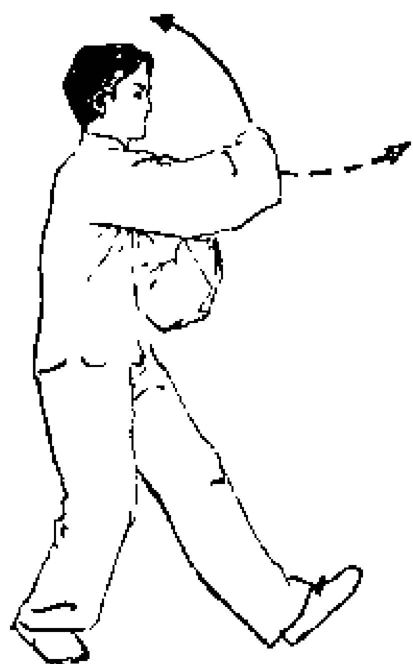
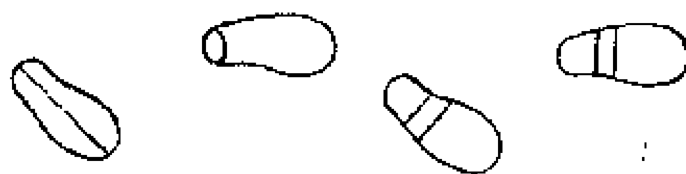


图55—11



图55—12



步图55—11　　步图55—12

时，腰微右转，右手随之右移，掌心向右上方，指尖向左后方，高于头部，肘弯屈。左手心掌向左，指尖向上，略高于肩。目视左掌（图56－1）。

要点：重心右移时随即转腰。上身右坐但要保持正直。重心右余实（步图56－1）。

（2）重心左移，左腿屈膝；右腿伸直，脚跟着地。同时，腰向右转，面向东方，右手随之向右落下至体右侧，掌心向右，指尖向上，臂伸直；左手动作基本不变，掌心向左，指尖向上，臂伸直。两臂与肩同高。目视前方（图56－2）。

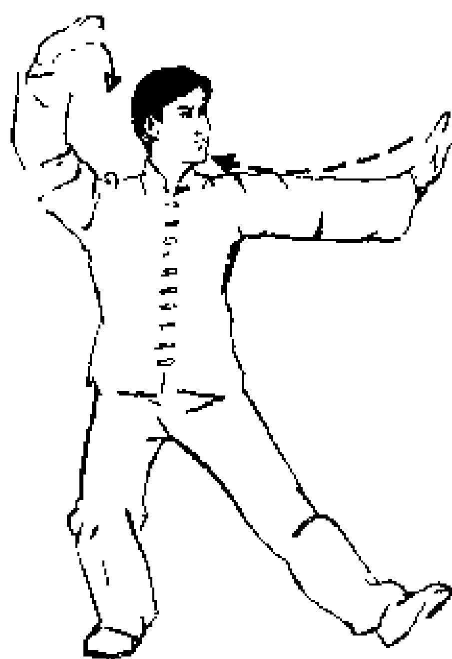


图56－1

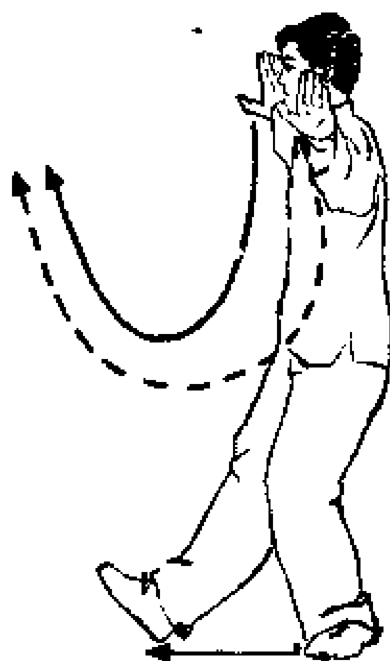
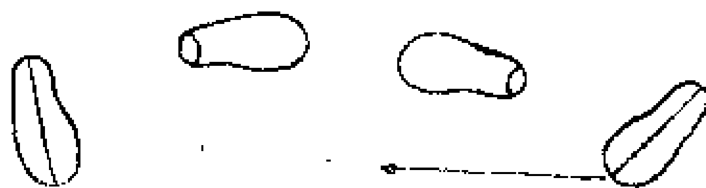


图56－2



步图56－1　　步图56－2

要点：重心左转时随即转腰。转腰时注意上身保持正直及含胸敛臀。重心左全实（步图56－2）。

（3）重心右移，左脚向西上一步与右脚靠拢，双腿伸直。同时，双手直臂向下回收身前然后直臂向前上托至体前方，掌心向上，指尖向前，臂伸直，与肩同高。目视前方（图56－3）。

要点：左脚上步时，两手降下至身体两侧，这时双腿微曲，当两手徐徐上托时，双腿随之慢慢伸直。两脚相距与肩同宽，两手相距与肩同宽。两臂伸直但不是僵硬的伸直，而是放松地伸直，因而显得有轻微的弧度。重心左五右五（步图56－3）。

（4）重心左移，腰微左转，左手随之屈肘回收至胸前，掌心向下，指尖向前，与胸同高；右手随之向前伸出，

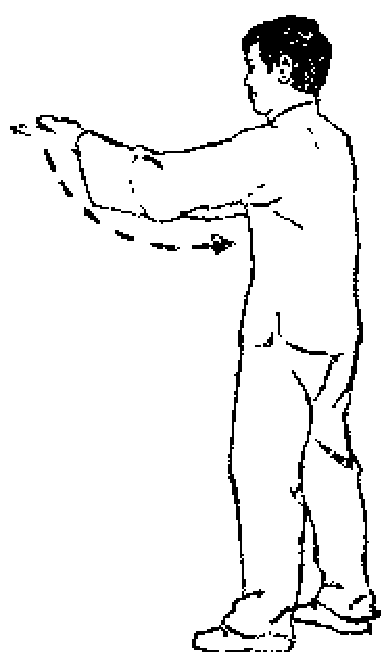


图56－3



步图56－3

掌心向下，指尖向前，与肩同高，臂伸直。目视右掌（图56—4）。

要点：右手先内翻然后才伸出。左手边回收边内翻，至体前时，肘关节要下垂并紧贴身体。整个动作以腰带之。重心左七右三（步图56—4）。

（5）重心左移，左腿蹬直；右脚向西上一步，右腿屈膝成右弓步。同时，右手屈肘回收于胸前，掌心向下，指尖向左，与胸同高；左手向前推出，掌心向前，指尖向上，与头同高，臂伸直。目视左掌（图56—5）。

要点：重心左移时左腿先屈膝，待右脚上步后才慢慢蹬直，左手随左腿蹬直时徐徐向前推出，推出时要经右前臂上方推出。重心左五右五（步图56—5）。

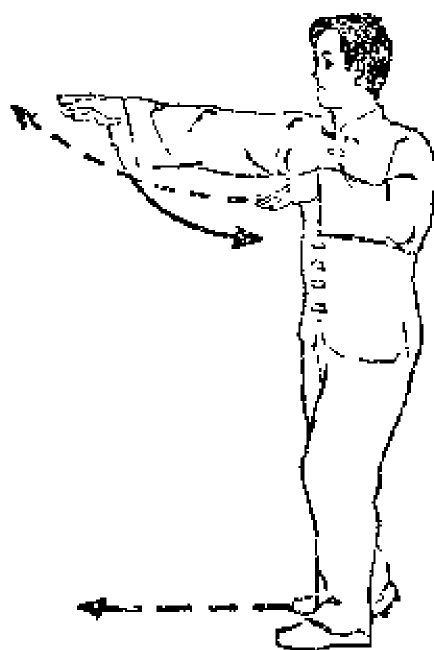


图56—4

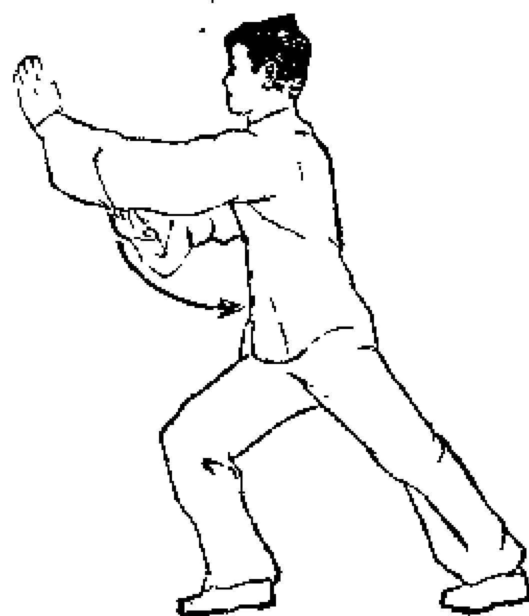
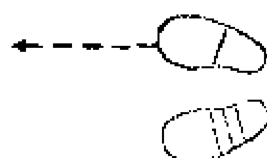


图56—5



步图56—4



步图56—5

（6）重心左移，左腿屈膝，右腿伸直，脚跟着地。右手同时下垂于体右侧，掌心向前，指尖向下，略低于腰，臂微曲，左手自然平放，掌心向下，指尖向前，与肩同高。目视右掌（图56—6）。

要点：右手先外翻然后下垂。此为过渡动作。重心左全实（步图56—6）。

（7）重心右移，右腿屈膝；左脚向前上一步，脚跟着地，腿伸直。同时，左手向下屈肘回收于胸前，掌心向下，指尖向右，略低于胸；右手屈肘上提至右耳侧，掌心向左，指尖向前，与头同高。目视前方（图56—7）。

要点：右手上提时腰微右转，以腰带动右手上提。此为过渡动作。重心右全实（步图56—7）。

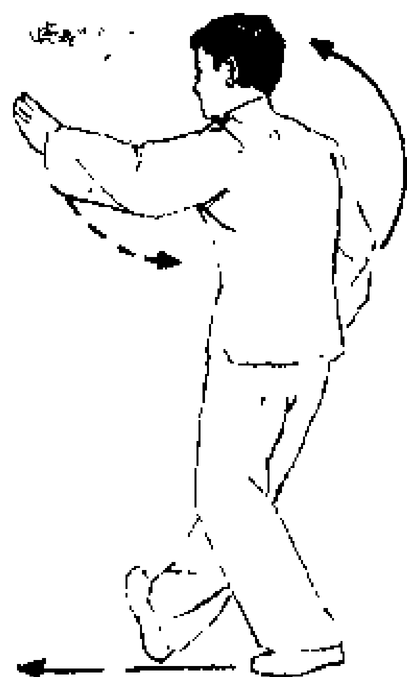


图56—6

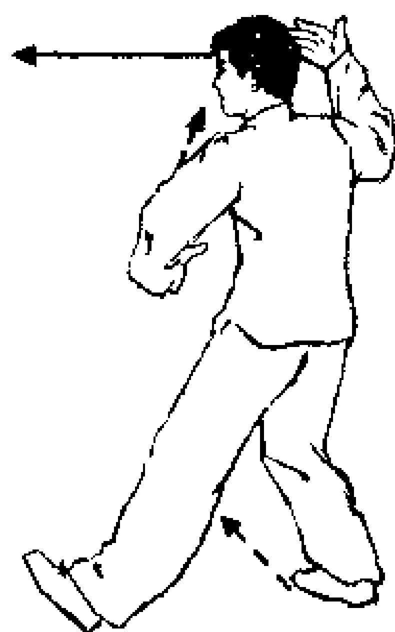
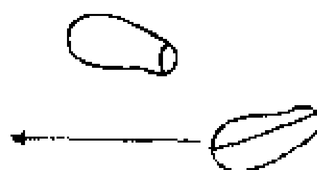


图56—7



步图56—6



步图56—7

（８）重心左移，左腿微曲，右腿屈膝上扣于左膝后。同时，左手自然上提，掌心向下，指尖向右，与胸同高，肘弯屈；右手从右耳侧向前插出，掌心向左，指尖向前，与肩同高，臂伸直。目视右掌（图56—８）。

要点：右脚面与左腿紧贴，脚尖向左下方。扣腿前务使左脚站稳，然后才扣腿。扣腿后要保持身体平衡，不要东歪西倒，这里的关键，是首先令腰胯放松，左腿着地，而左腿须微曲，才能令左腿有一股弹力支撑上身，以保住身体重心之平衡。此动作意想右掌为明月，整个动作如明月挂于松树之梢，呈现一幅幽静美丽的图画，练者化之意境，便能使“形”达到恬静安稳，使“神”达到心旷神怡，从而使形神合一，达到维妙维肖的境界。重心左全实（步图56—８）。

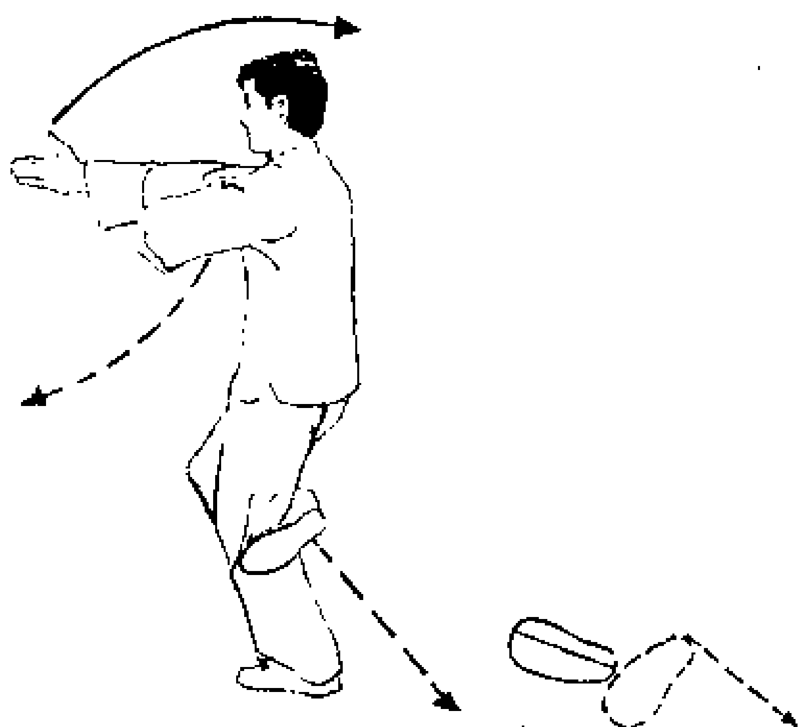


图56—８　　步图56—８

57.倒揭牛尾

（1）右脚向东落步，双腿微屈。同时，腰微右转，身体向北，右手向后上方划弧至体右上方，掌心向外，指尖向上，略高于头部，肘弯屈；左手向前下方划弧至体左侧，掌心向前下方，指尖向左，略低于腰，臂伸直。目视左前方（图57—1）。

要点：右脚落步时随即转腰，以腰带动双手动作。左手至体左侧时外翻，使手心向前下方。此为过渡动作。重心左五右五（步图57—1）。

（2）重心左移，腰微左转，右手同时向左下方搂起，右手变爪，手心向上，虎口向前，略高于腰，肘弯屈；左手屈肘回收按于右上臂上方，掌心向下，指尖向右。目视右爪（图57—2）。

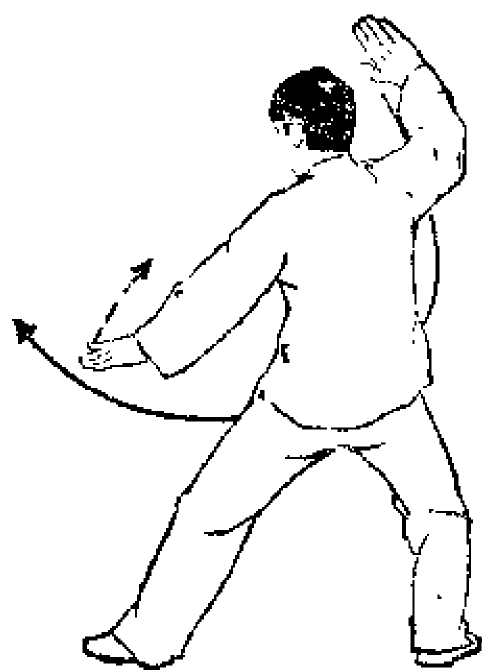


图57—1

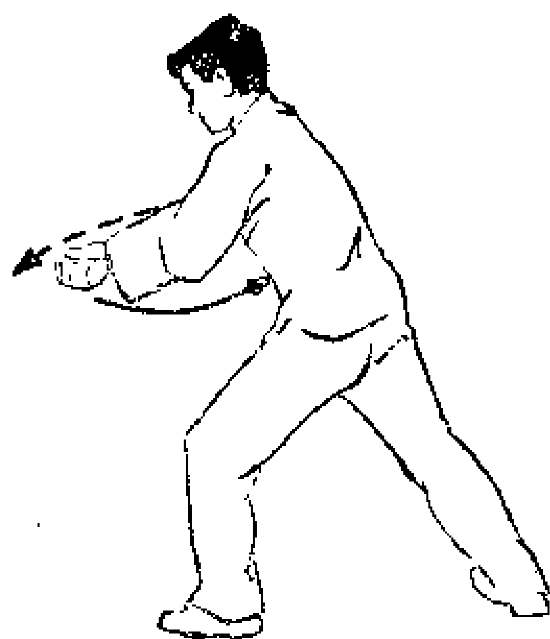


图57—2



步图57—1



步图57—2

要点：重心左移后，左腿屈膝，右腿蹬直。右手在向左下接起过程中渐变为爪，爪型为右手四指并拢弯屈，但不贴住手心，拇指弯屈而不贴住手心并与四指分离。转腰后身体向西。重心左七右三（步图57—2）。

（3）重心右移，上身下坐，双腿弯屈成半马步。同时，右爪回收贴于腰右前方，手心向上，虎口向前，肘弯屈；左手向前抹至体左侧，掌心向下，指尖向前，略高于腰，臂伸直。目视左掌（图57—3）。

要点：重心右移时，腰微右转，以腰带动右脚外撇及以腰带动右手回收及左手前抹。左手前抹时要贴着右前臂及爪部向前推出。推出后，身体略向左倾。重心左五右五（步图57—3）。

（4）重心右移，左脚向东退一步，双腿微屈。同时，左手向后上、向前方绕一小圆，掌变爪，手心向上，虎口向左前方，略高于腰，臂微曲；右手动作不变。目视左手（图

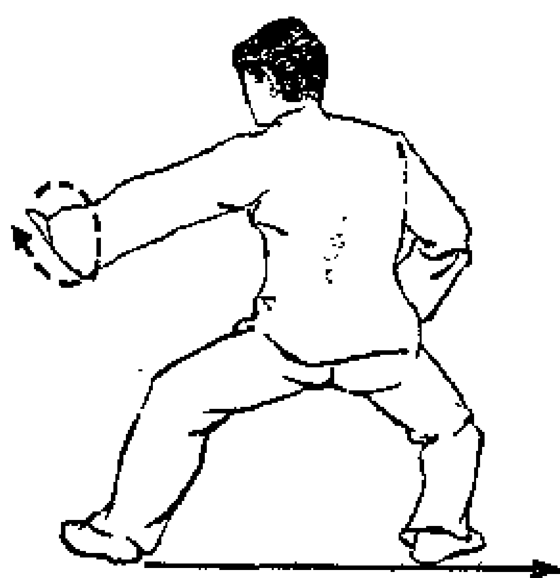


图57—3



步图57—3

57—4）。

要点：左脚退步时腰微左转令身体向西。左手绕至前方时才变爪。其意是先化开对手之拳然后以爪擒住对手之腕部。故绕圈时腕爪微加力使之有一股旋劲。重心左三右七（步图57—4）。

（5）重心左移，腰微左转，右手变掌上提按于左上臂右上方，掌心向左下方，指尖向左上方，肘弯屈，左爪动作不变。目视左爪（图57—5）。

要点：腰左转时，以腰带动双脚掌转向，左腿蹬直，右腿屈膝，面向西方。此为过渡动作。重心左五右五（步图57—5）。

（6）腰向左转，上身下坐，双腿屈膝成半马步。同

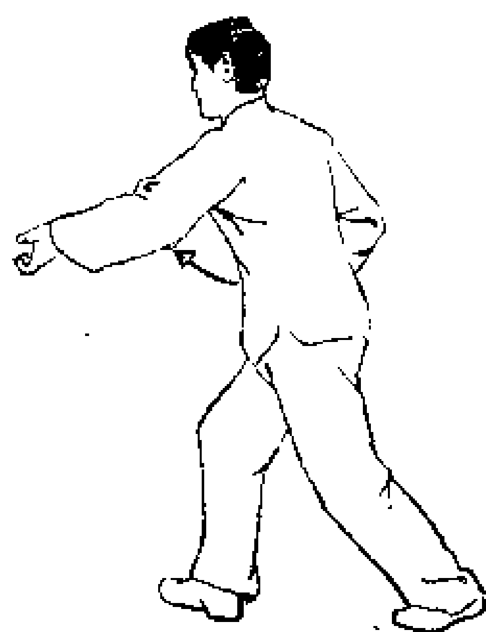


图57—4



步图57—4

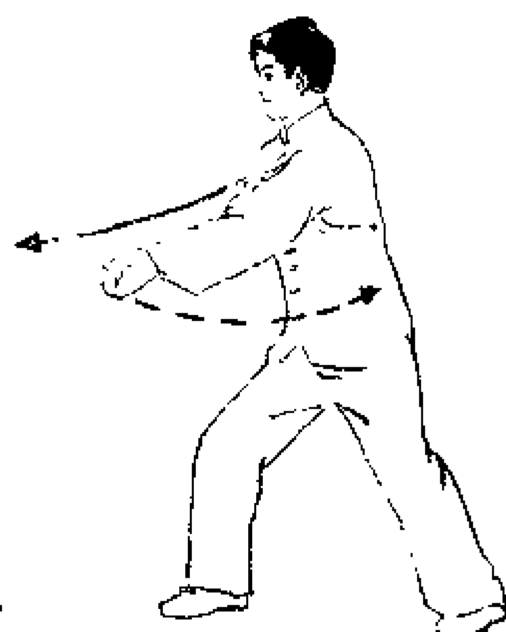


图57—5



步图57—5

时，左爪屈肘回收于左腰前方，手心向上，虎口向前；右手向前下抹于体右侧，掌心向右下方，指尖向右前方，略高于腰，臂伸直。目视右掌（图57—6）。

要点：转腰时以腰带动双脚掌转向，并以腰带动双手动作。右手向前下抹时要贴着左手臂部及爪部向前推出。半马步要注意敛臀。重心左五右五（步图57—6）。

（7）重心左移，右脚向左后方插步，左腿屈膝，右腿伸直，前脚掌着地。同时，右手向后下、向前上方绕一小圆，掌变爪，手心向上，虎口向右前方，略高于腰，臂伸直。目视右手（图57—7）。

要点：退右步时，腰微右转，以腰带右手绕圈，当绕至前方时，右掌变爪。要点与（57—4）同。重心左七右三（步图57—7）。

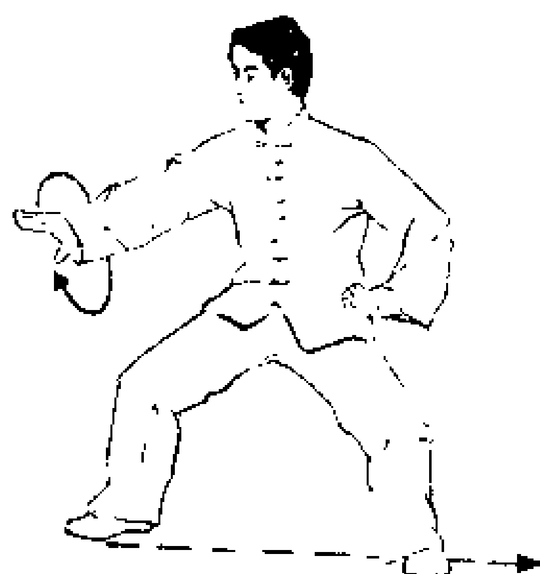
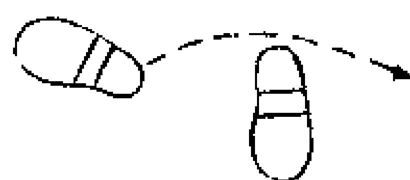


图57—6



图57—7



步图57—6

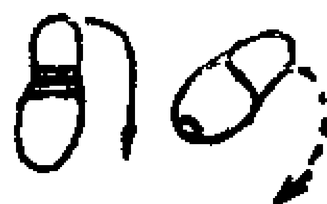


图57—7

（8）重心右移，左腿微屈，右腿伸直。同时，右爪屈肘回收于体左前方，手心向上，虎口向左前方，略高于腰；左手上提变掌按于右肘上方，掌心向下，指尖向右，肘弯屈。目视右爪（图57—8）。

要点：重心右移时，腰微右转，以腰带动右爪回收。动作完成后注意含胸敛臀。此为过渡动作。重心左五右五（步图57—8）。

（9）腰微右转，重心右移，上身下坐，双腿屈膝成半马步。同时，左手向前下抹至体左侧，掌心向下，指尖向前，与腰同高，臂伸直；右爪屈肘回收于右腰前，掌心向上，虎口向左。目视左掌。（图57—9）。

要点：左手前抹时要经右前臂及爪部向前推出。动作完成后身体要正直，含胸敛臀。重心左三右七（步图57—9）。

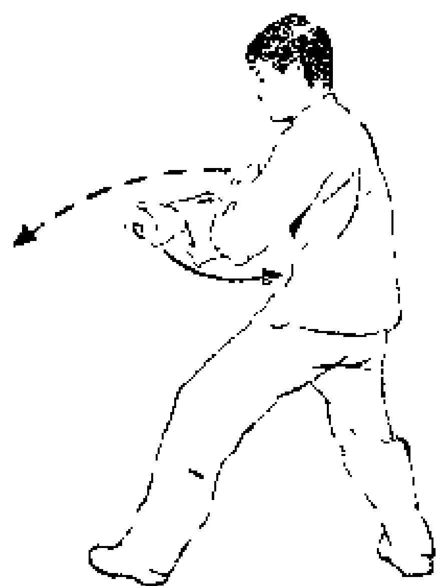


图57—8



图57—9



步图57—8



步图57—9

58.童子抱琴

（1）重心右移，左脚向上、向后绕一半圆落步于左前方，脚跟着地，腿伸直；上身起立，右腿微屈。同时，右手上提至右耳旁，掌心向左，指尖向前下方，肘微屈；左手向后摆至体左后方，掌心向左前方，指尖斜向下，略低于腰，臂伸直。目视前方（图58—1）。

要点：左脚落步时由曲至直，这时腰向左转，使身体向西，重心渐左移。右手略低于头。身体要保持正直。重心左五右五（步图58—1）。

（2）重心左移，双腿屈膝，右脚前脚掌着地成左歇步。同时，右手向前下插至左小腿右前方，掌心向前方，指尖向下，低于膝，臂伸直；左手上提按于右肩前，手心向后，指尖向上，肘弯屈。目视右掌（图58—2）。

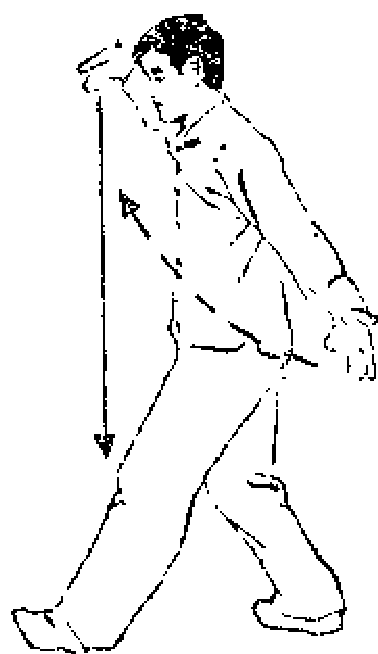


图58—1

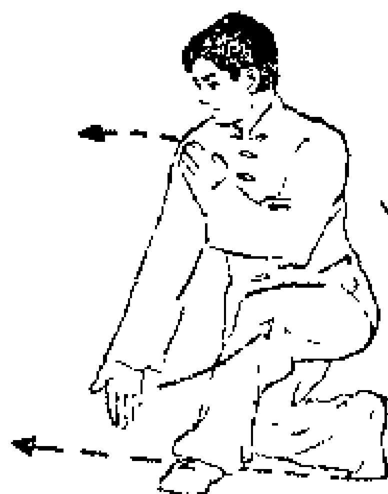
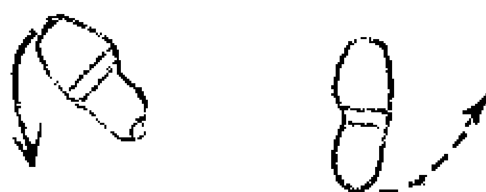


图58—2



步图58—1



步图58—2

要点：下蹲时腰向左转使身体向南。重心左七右三（步图58—2）。

（3）重心左移，左腿微屈；右脚向西上一步，腿伸直，脚跟着地。同时，左手向右按掌，手心向右下方，指尖向后，与肩同高；右手向左上提至腹前，掌变拳，拳心向右下方，与腹同高，双臂微曲。目视左掌（图58—3）。

要点：以腰及左腿之腹力使上身起立，右脚落步要轻，两手蓄劲。此为过渡动作。重心左全实（步图58—3）。

（4）重心右移，右腿屈膝，左腿蹬直成右弓步。同时，左掌继续下按，屈肘回收于胸前，掌心向下，指尖向右，略低于胸；右拳经左前臂向上、向右划弧至体前方，拳心向内，拳面斜向上，略低于头部，臂微曲。目视右拳图58—4）。

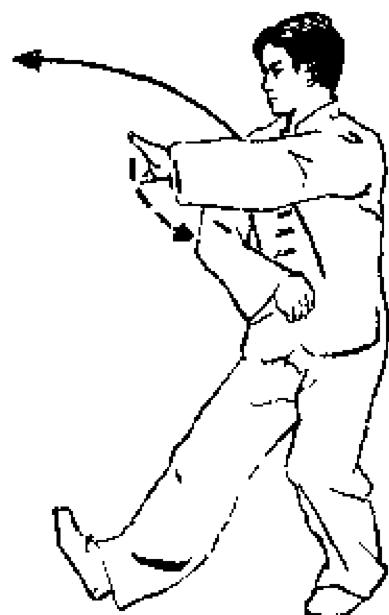


图58—3

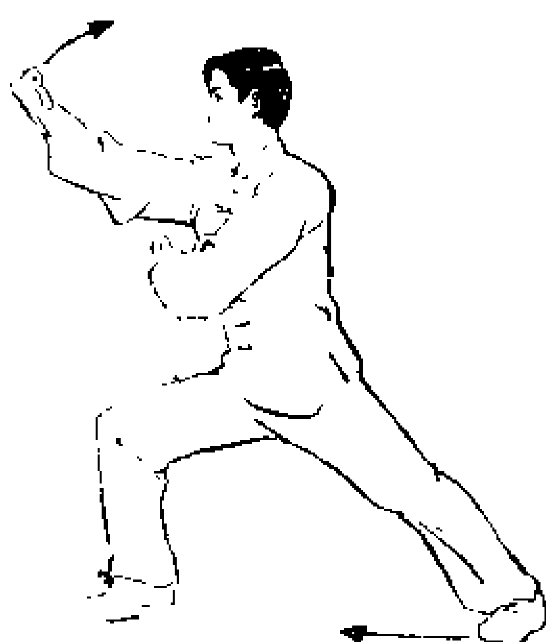
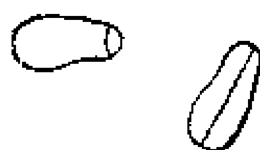


图58—4



步图58—3



步图58—4

要点：右拳徐徐向前挂出并与右弓步同时完成。挂拳时，腰微右转，以腰带拳挂出，并使身体向西。重心左五右五（步图58—4）。

（5）重心右移，上身起立，顺势带动左脚前移半步，右腿微曲，左腿伸直。同时，右拳变掌向右摆至体右上方，掌心向左，指尖向右前方，略高于肩，臂伸直；左手外翻稍上提，手心向内，指尖向右，略高于腰，臂微屈。目视前方（图58—5）。

要点：此为过渡动作。重心右全实（步图58—5）。

（6）重心右移，右腿微曲；左腿屈膝向前下蹬，腿伸直，脚掌离地。同时，双手变爪向后下拖，手心向上，虎口向前，左爪置于左腰旁，右爪至于腹前，双臂屈曲。目视前方（图58—6）。

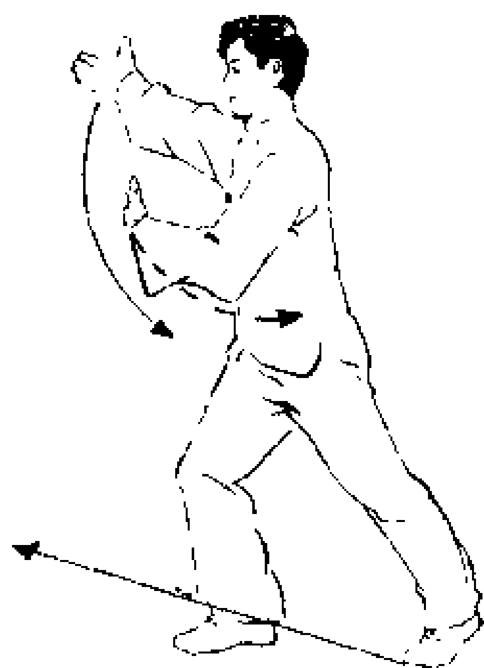
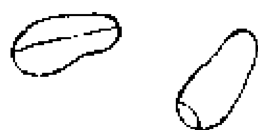


图58—5



步图58—5

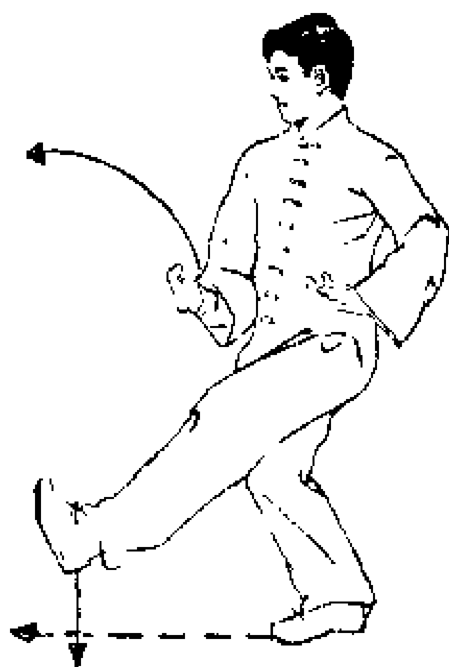
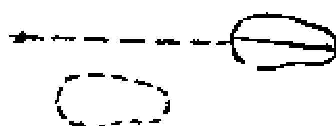


图58—6



步图58—6

要点：左脚先屈膝然后才用劲向前蹬出，以腰劲带之，使其力达脚跟。双手下拖与蹬腿相配合，其意是擒住对方手臂向下拖，左脚同时踩对方下肢。下拖时，腰微左转，以腰带动整个动作完成。重心右全实（步图58—6）。

59.犀牛望月

（1）左脚向前落步，腿微屈，重心左移，右脚随即上前一步，脚跟着地，腿伸直。同时，右手变掌向右、向前划弧至体右前方，掌心向南，指尖向前，与肩同高，臂伸直；左爪动作不变。目视右掌（图59—1）。

要点：待右脚上步时右手才向前划弧。身体始终向南。动作完成后，右手指尖向西。重心左全实（步图59—1）。

（2）重心右移，右腿屈膝，左腿蹬直成右弓步。同时，右手屈肘回收下按于胸前，掌心向下，指尖向左，略高

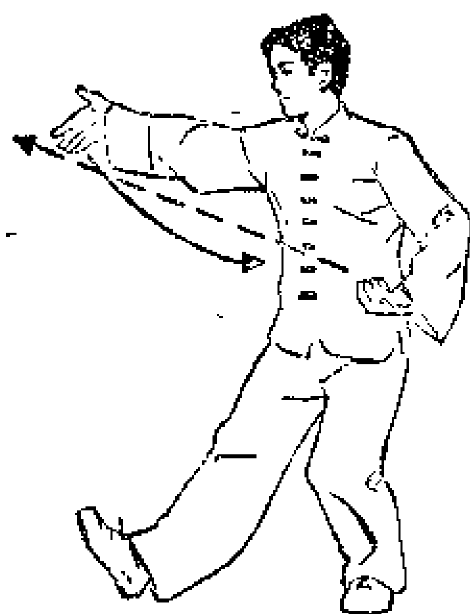


图59—1



步图59—1

于腰；左手经右前臂向右前方推出，掌心向外，指尖向上，与头同高，臂伸直。目视左掌（图59—2）。

要点：右手屈肘成水平。腰要向右转，令身体向西，以腰带左手推出。推出后右手于左肘下方。重心左五右五（步图59—2）。

（3）左手屈肘回收于左腋下，掌心向下，指尖向右后方；同时，右手向上经左前臂上方向前插出，掌心向上，指尖向右前方，略高于肩，臂伸直。目视右掌。下肢动作不变（图59—3）。

要点：右手插出时腰微左转，以腰带动右手插出。重心右五右五（步图59—3）。

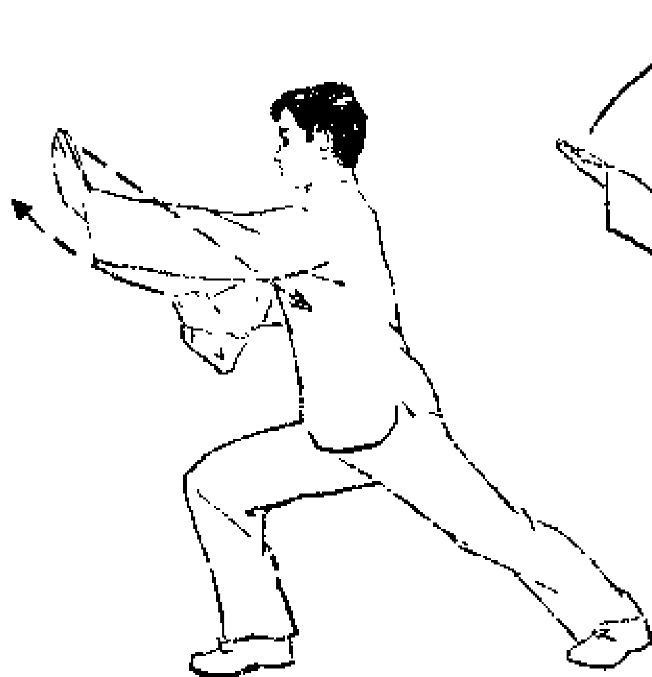
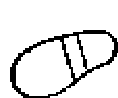
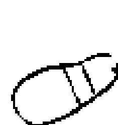


图59—2



图59—3





步图59—2





步图59—3

（4）腰向左转，上体回身向东，左腿屈膝，右腿蹬直成左弓步。同时，右手直臂向上、向左后方划弧至体前，掌心向外，指尖斜向上，略高于肩，臂伸直。左手动作不变。目视右掌（图59—4）。

要点：以转腰之旋劲令双脚掌转向。重心左五右五（步图59—4）。

50.童子抱琴

（1）重心左移，上体稍起，顺势带动右腿前移一小步，脚尖着地，腿伸直。同时，右手屈肘回收于胸前，掌心向下，指尖向左，与胸同高；左手向左摆至体左前方，掌心向上，指尖向左前方，略低于肩，臂伸直。目视前方（图60—1）。

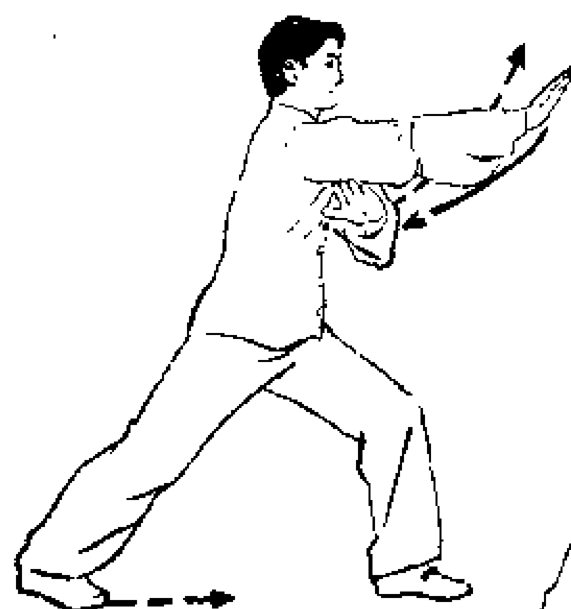


图59—4

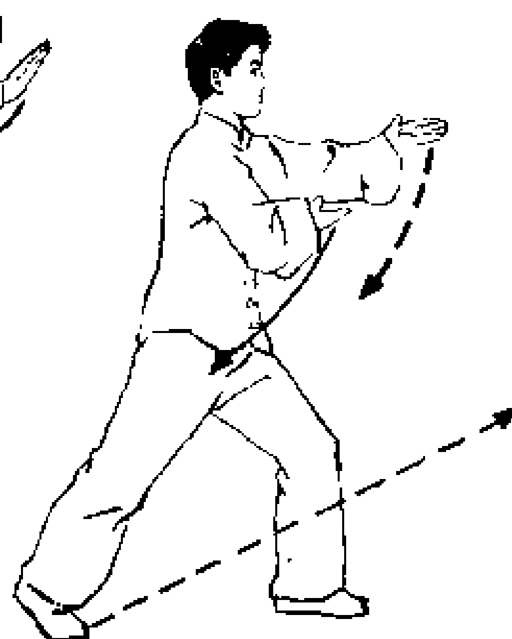
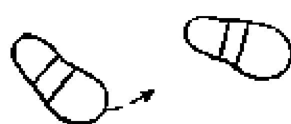


图60—1



步图59—4



步图60—1

要点：以左腿及腰之力使上体上提。重心左七右三（步图60—1）。

（2）重心左移，右脚屈膝向前蹬出，脚掌离地，脚尖向右上方，腿伸直；左腿微屈。同时，双手变爪，屈肘向身前下拖，左爪手心向上，虎口向前，与腰同高；右爪手心向下，虎口向前，置于右腰旁。目视前方（图60—2）。

要点：右脚蹬出时，腰微右转，以腰带动右脚前蹬及双手下拖。双手下拖时，双爪指端微加力，双腕之劲力要下沉。同时，蹬脚与下拖要同时完成。此动作在技击方面则是防上攻下。重心左全实（步图60—2）。

61.鹞子穿林

（1）右脚向前落步，脚跟着地，腿伸直；左腿微屈。同时，右手向右后、向前上方划弧至体右侧，手心向左，指尖向下，略低于肩，臂伸直；左手屈肘回收于腹前，手心向

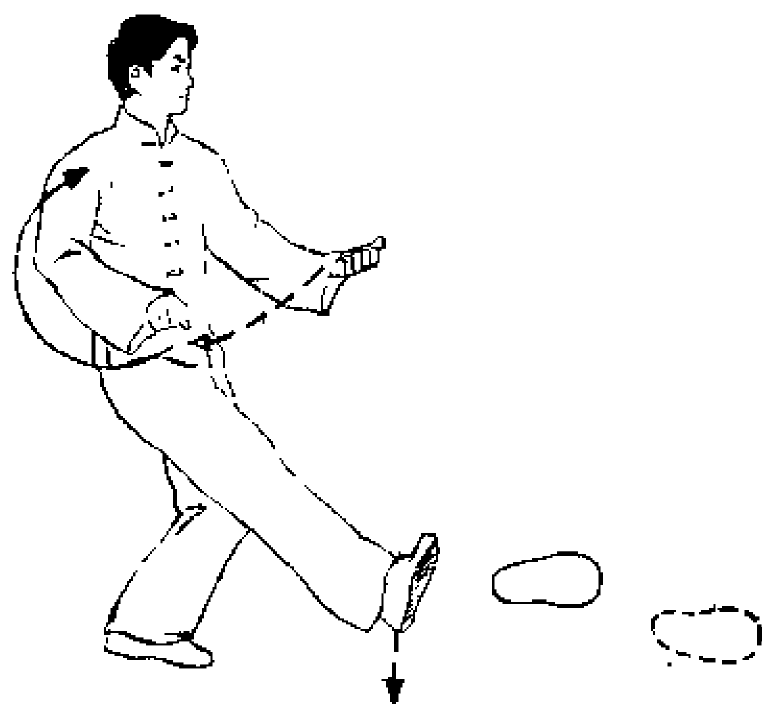


图60—2　　步图60—2

内。指尖向右，与腹同高。目视前方（图61—1）。

要点：右手上提时，腰微右转。此为过渡动作。重心左五右五（步图61—1）。

（2）重心右移，左脚上前一步，腿伸直，脚跟着地；右腿微屈。同时，右手继续向前划弧至体前方，掌心向下，指尖向前，与肩同高，臂微曲；左手回收于左腰旁，掌心向上，指尖向前，与腰同高，肘微屈。目视右掌（图61—2）。

要点：右手划弧时腰微左转，以腰带动右手划弧。上身保持正直，注意含胸敛臂。重心右全实（步图61—2）。

（3）重心左移，左腿屈膝，右脚蹬直，上身下坐成左弓步。同时，右手屈肘回收至肩前，掌心向下，指尖向左，

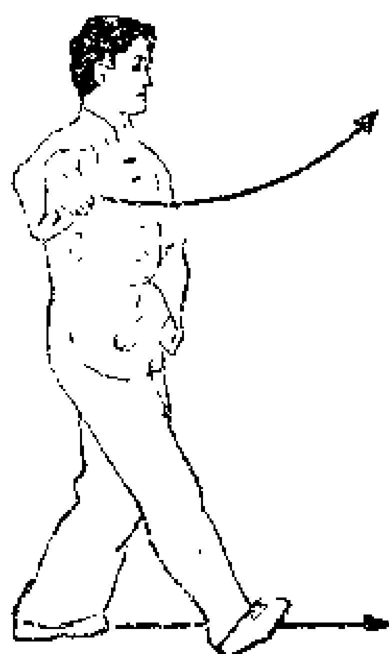


图61—1

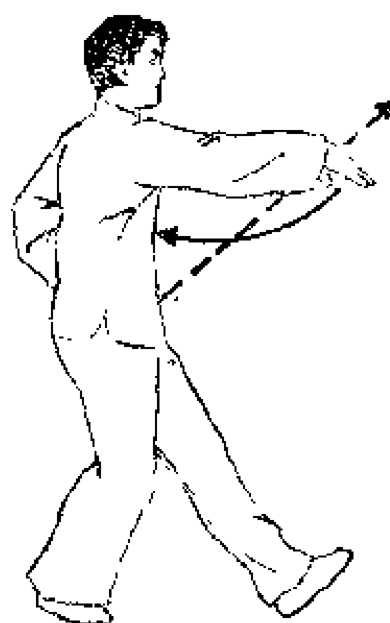


图61—2



步图61—1



步图61—2

与胸同高；左手经右前臂上方向前穿出，掌心向上，指尖向前，略高于肩，臂伸直。目视左掌（图61—3）。

要点：右手回收置于左上臂下方，掌背与之相贴。左手穿出时，腰微右转，以腰带动左手穿出，弓步下坐时，双腿可自然拉开。重心左五右五（步图61—3）。

（4）重心右移，双腿微屈。同时，腰向左转时，右手回收于右腰旁，掌心向上，指尖向左，臂微曲；左手内翻，掌心向下，指尖向左，略低于肩，臂伸直。目视左掌（图61—4）。

要点：以腰带动右手回收。转腰时，以腰之旋力带动右脚掌转向（外撇）。转腰后，身体向南。重心左三右七（步图61—4）。

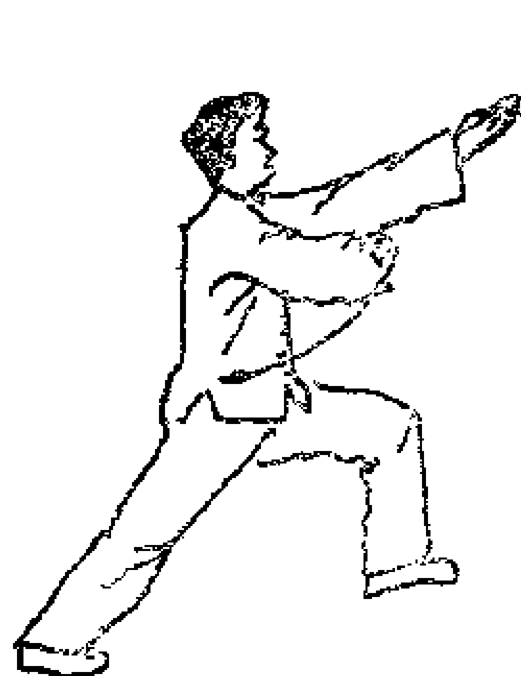


图61—3

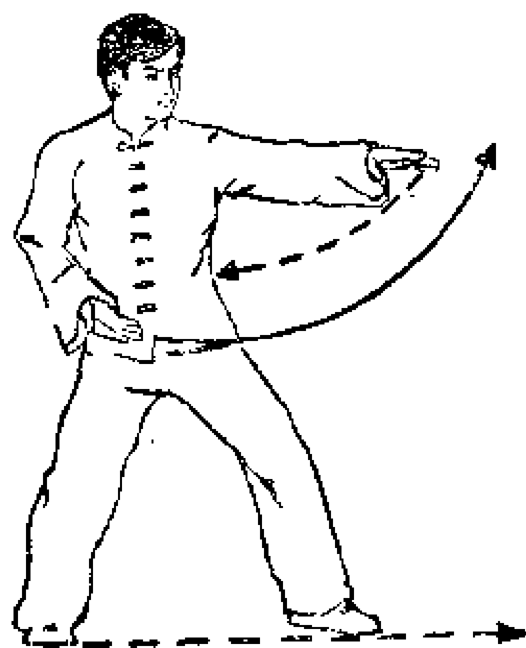
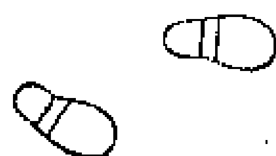


图61—4



步图61—3



步图61—4

（5）重心左移，右腿微屈，右脚向左上前一步，脚跟着地，腿伸直。同时，左手回收于腰左侧，手心向下，指尖向前，肘弯屈；右手向前、向左上方划弧至体右侧，手心向下，指尖向右，略低于肩，臂伸直。目视右前方（图61—5）。

要点：重心左移前，左脚先外撇。右脚上步时，腰向左转令身体向北。腰向左转前先令腰微右转，然后骤然向左转，以腰带动右手划弧，这样便可令动作神奇莫测，风格优美。重心左全实（步图61—5）。

（6）重心右移，右腿微屈，左腿伸直。同时，右手继续向左直臂划弧至体左前方，手心向下，指尖向左前方，略低于胸，臂微曲；左手屈肘上提置于右上臂下方，掌心向

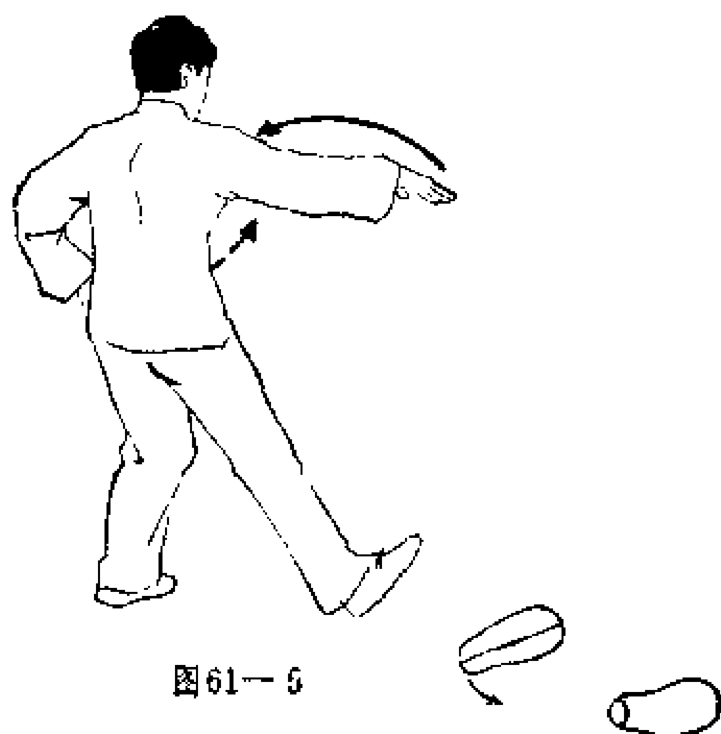


图61—5

步图61—5

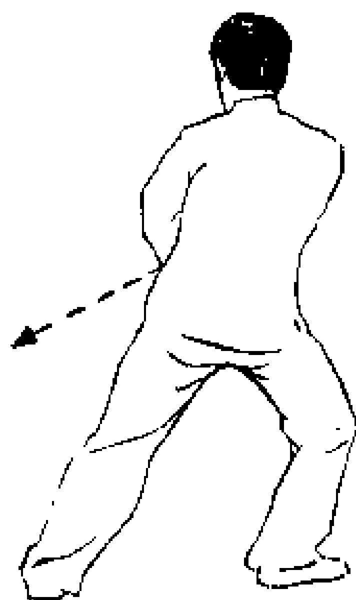
下，指尖向右，略低于胸。目视右掌（图61—6及图61—6正面图）。

要点：重心右移时，左脚自然外撇。此为过渡动作。重心左五右五（步图61—6）。

（7）上体下坐，左腿伸直，右腿屈膝成右弓步。同时，右手回收于右胸前，掌心向下，指尖向左，肘弯屈；左手经右前臂下方向左下穿出，掌心向下，指尖向左，略高于腰，臂伸直。目视左掌（图61—7）。

要点：上体下坐与左手穿出同时完成，动作缓慢柔和，意念力达左手指尖。重心左五右五（步图61—7）。

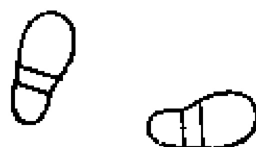
（8）重心左移，左腿屈膝，右腿伸直，脚跟着地。同时，腰向右转令身体向东，左手随之向右上方直臂划弧至体



61—6



图61—6正面



步图61—6

左前方，手心向下，指尖向左前方，与肩同高，臂伸直；右手回收于腰右前方，手心向内，指尖向下，肘弯屈。目视左掌（图61－8）。

要点：重心左移时，右腿自然回收令两脚距离缩小。以腰带动左手划弧。重心左全实（步图61－8）。

（9）重心右移，右腿微屈；左脚向左前方上一步，脚跟着地，腿伸直。同时，腰向右转，以腰带动左手继续向右划弧至体左侧，掌心向下，指尖向左，与肩同高，臂伸直；右手动作不变。目视左掌（图61－9）。

要点：腰右转令身体向南。重心右全实（步图61－

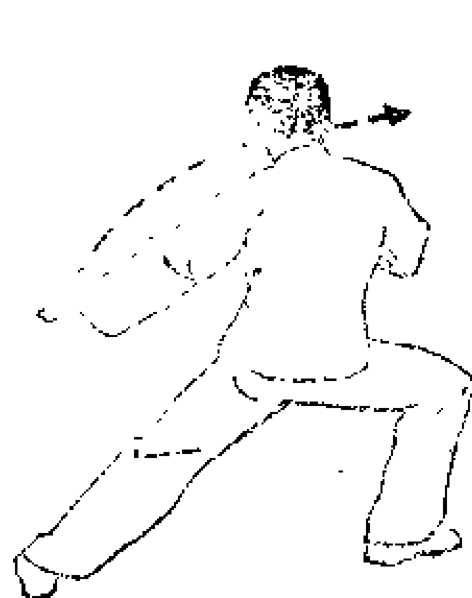


图61－7

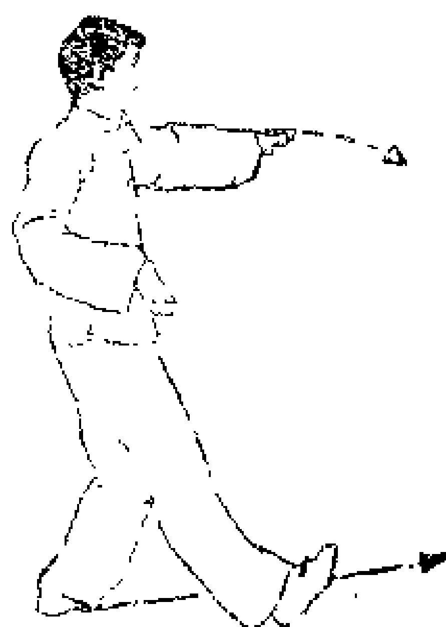
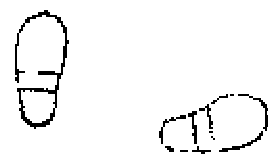


图61－8



步图61－7



步图61－8

9）。

（10）重心左移，左腿屈膝，右腿蹬直。同时，左手屈肘回收，掌心向下，指尖向右，略低于肩；右手上插于左前臂下方，掌心向下，指尖向右前方，与胸同高，肘微屈，目视右掌（图61—10）。

要点：重心左移时，腰微左转，以腰带右手上插。重心左五右五（步图61—10）。

（11）左腿屈膝，右腿蹬直成左弓步。同时，左手屈肘回收于左胸前，掌心向下，指尖向右，略低于肩；右手经左前臂下方向右下插，指尖向右下方，掌心向下，略低于腰，臂伸直。目视右掌（图61—11）

要点：重心左移时，腰微左转令身体向东，同时以腰带

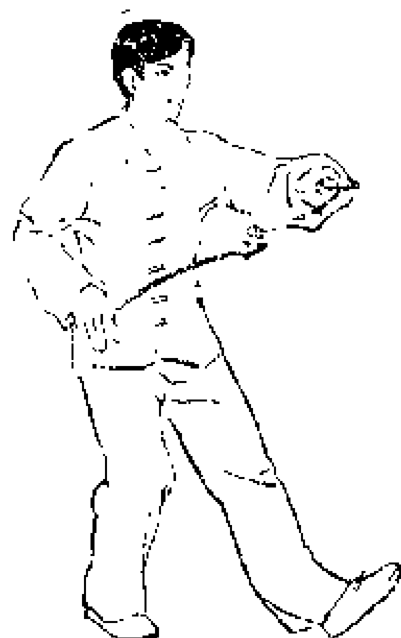


图61—9

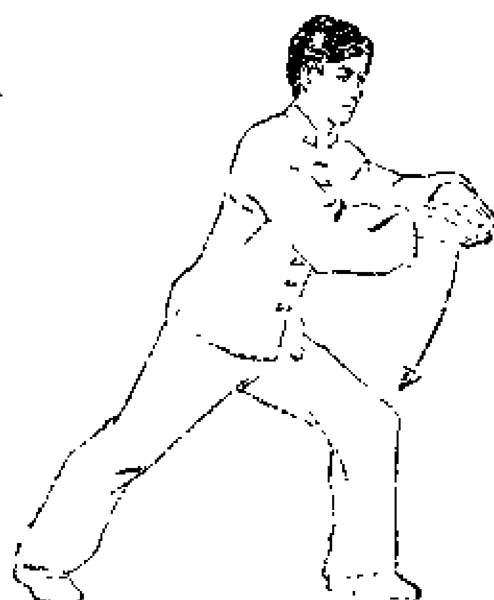


图61—10



步图61—9



步图61—10

动右手下插，上身稍前倾。重心左五右五（步图61—11）。

（12）重心左移，右脚向左脚并拢，脚尖着地，两脚微屈。同时，腰微右转，右手随之向左上方划弧至体左胸前，掌心向下，指尖向左，与胸同高，肘弯屈；左手自然分开，掌心向下，指尖向前，与肩同高，肘弯屈。目视右掌（图61—12）。

要点：右脚上步与右手划弧及转腰要同时完成。重心左全实（步图61—12）。

（13）右脚向西北方进一步，腿伸直，左腿屈膝下蹲成右仆步。同时，右手经腰右侧向右下方斜抹，掌心向下，指尖向右，略低于右膝，臂伸直；右手自然向左伸直，掌心向

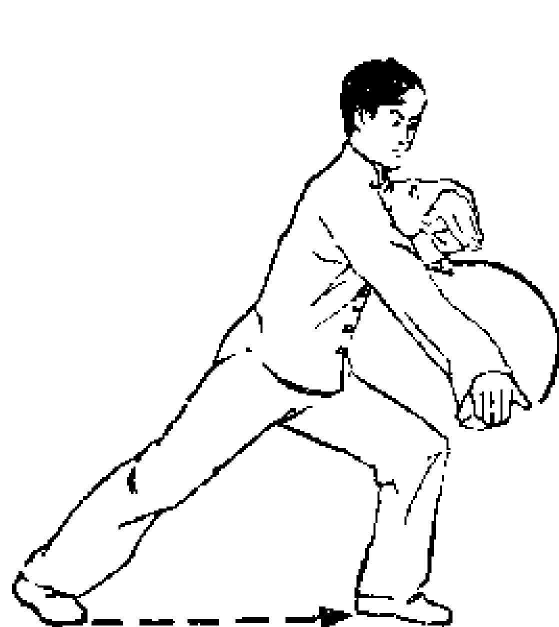


图61—11

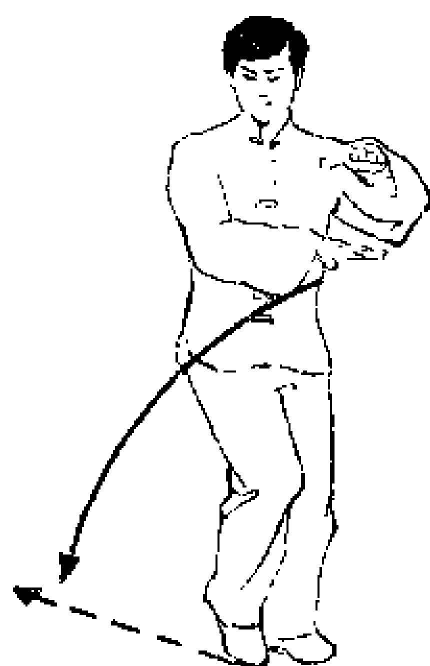
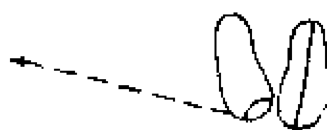


图61—12



步图61—11



步图61—12

前，指尖向左，略高于肩，臂伸直。目视右掌(图61—13)。

要点：左腿下蹲时上身随之下坐。右手置于右小腿上方。重心左七右三（步图61—13）。

62. 赤龙搅水

（1）重心右移，右腿屈膝，左腿蹬直，上体起立，同时，双手向下屈肘回收于腹前，掌心向上，与腹同高；左手指尖向右，右手指尖向左，左右手成交叉状。目视右前方（图62—1）。

要点：双手交叉时，两前臂相贴，左手在上。此为过渡动作。重心左五右五（步图62—1）。

（2）重心右移，左脚向西北方插步于右脚右后方，右

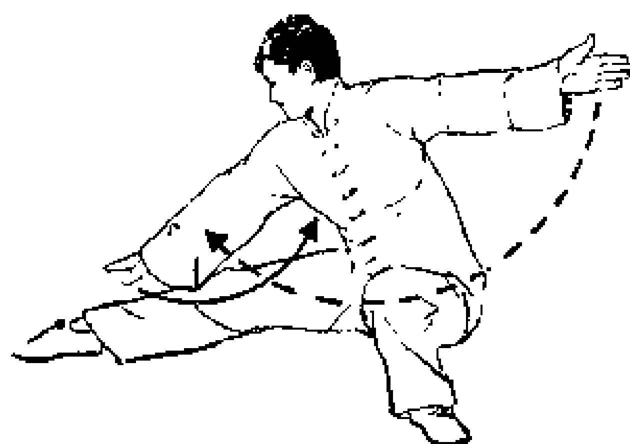
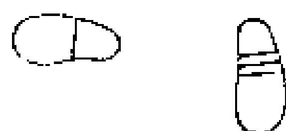


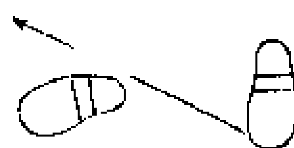
图61—13



图62—1



步图61—13



步图62—1

腿微屈；左腿伸直，前脚掌着地。同时，双手上提至胸前，手部动作不变。目视前方（图62—2）。

要点：此为过渡动作，重心左三右七（步图62—2）。

（3）重心左移，左腿微屈，右脚向右后方落步，腿伸直。同时，双手上提经头顶向左右分开下按，掌心向下，指尖分别向左右，略高于腰，臂伸直。目视前方（图62—3）。

要点：右脚落步与双手下按要同时完成。此为过渡动作，重心左七右三（步图62—3）。

（4）重心右移，双腿微屈。同时，双手继续向下然后屈肘上提至左肩前方，双手交叉，掌心向内，指尖分别斜向

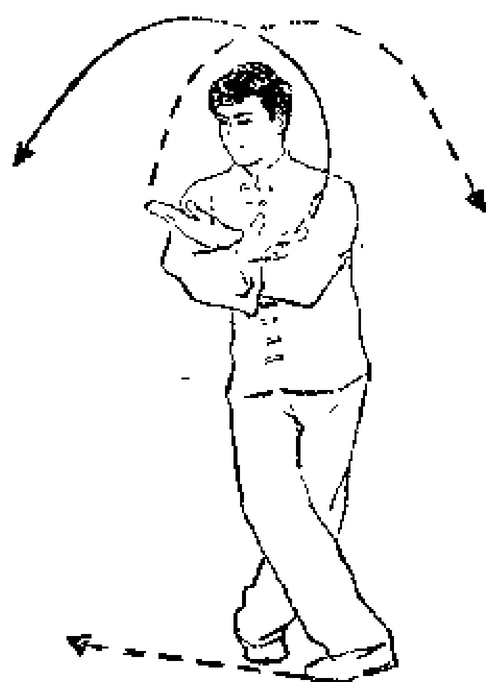

图62—2


图62—3


步图62—2


步图62—3

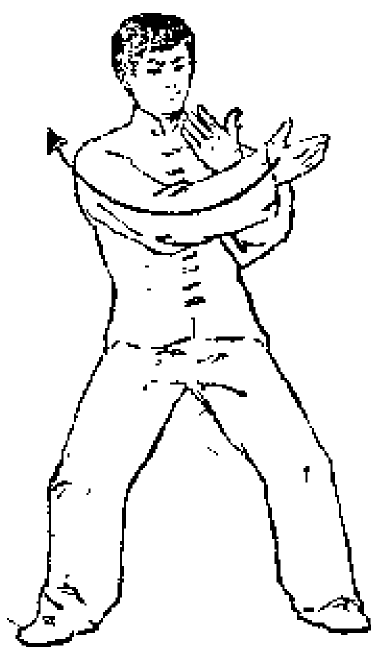
左右方，与肩同高。目视左掌（图62—4）。

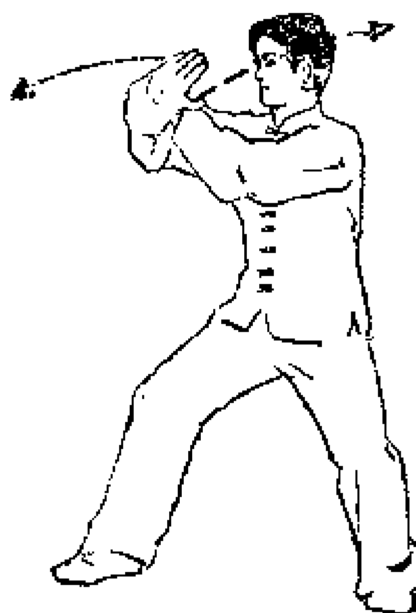
要点：双手交叉时，手腕相贴，右手在外，此为过渡动作，重心左三右七（步图62—4）。

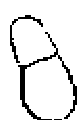
（5）重心左移，腰微右转，双腿微屈。同时，双手随腰向右移至右前方，两手内翻，掌心向外，指尖分别斜向左右方，与肩同高，肘弯屈。目视左掌（图62—5）。

要点：以转腰之旋劲令左脚尖里扣。此为过渡动作，重心左五右五（步图62—5）。

（6）重心左移，左腿屈膝，右腿微曲成半马步。同时，左手屈肘向上回收于左耳旁，掌心向外，指尖向右上方，与头同高；右手向右推出，掌心向右，指尖向上，略低


图62—4


图62—5



步图62—4


步图62—5

于头，臂伸直。目视右掌（图62—6）。

要点：重心左移时，腰微左转，以腰带动右手推出，双手分开时要有撑劲。重心左七右三（步图62—6）。

63. 风动浮萍

（1）重心右移，右腿微屈，左腿蹬直。同时右手稍回收，掌心向外，指尖向左上方，肘微屈；左手向下，然后向前推出，置于右大腿上方，掌心向外，指尖向下，略低于腰，臂微曲。目视左掌（图63—1）。

要点：右手回收时，腰向右转，以腰带动右手回收及左手推出。重心左五右五（步图63—1）。

（2）重心左移，右脚向左脚并拢，脚尖着地，双腿微

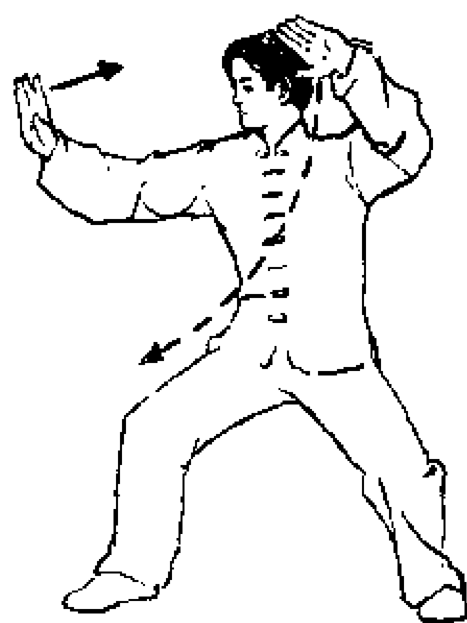
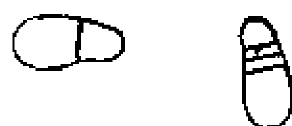


图62—6



图63—1



步图62—6



步图63—1

屈成右丁步。同时，腰向左转，左手向上、向后划弧至体左前方，掌变为姆指与食指伸直，其余三指微屈，食指指尖向下，低于肩，肘弯屈；右手向下，向后划弧至左腰前方，掌型变成与左手同，食指指尖向下，略低于腰，臂微曲。双手手心向左。目视左手（图63—2）。

要点：以腰带动双手划弧及右脚动作。转腰后，面向南。重心左全实（步图63—2）。

（3）右脚向西落步，脚跟着地，腿伸直；左腿屈膝。同时，腰微右转，右手随之向右上提至右胸前，手心向下，指尖向左，与胸同高，肘弯屈；左手自然落下，置于左腰侧，手心向前，指尖向下，略低于腰，臂伸直。目视右手（图63—3）。

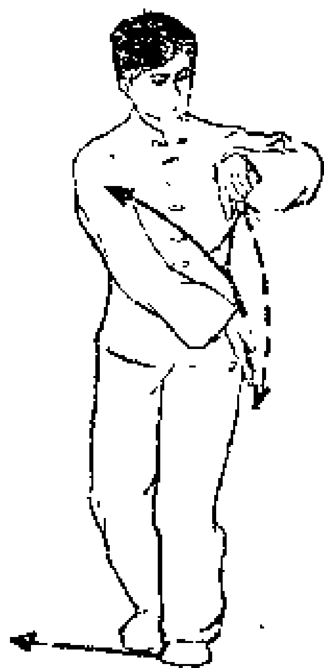


图63—2



图63—3



步图63—2



步图63—3

要点：此为过渡动作，重心左全实（步图63－3）。

（4）重心右移，右腿微曲，左脚向右脚并拢，脚尖着地，腿微曲成左丁步。同时，腰向右转，身体向北，左手顺势向右移至右腰前方，手心向右，指尖向下，略低于腰，臂微曲；右手动作保持不变。目视右手（图63—4及63—4正面）。

要点：重心右移时，右脚外撇，以腰带动左脚向右脚并拢及左手动作。上身要保持正直，注意敛臀。重心右全实（步图63—4）。

64. 气升昆崙

（1）左脚向西上一步，腿伸直，右腿屈膝下蹲，上体

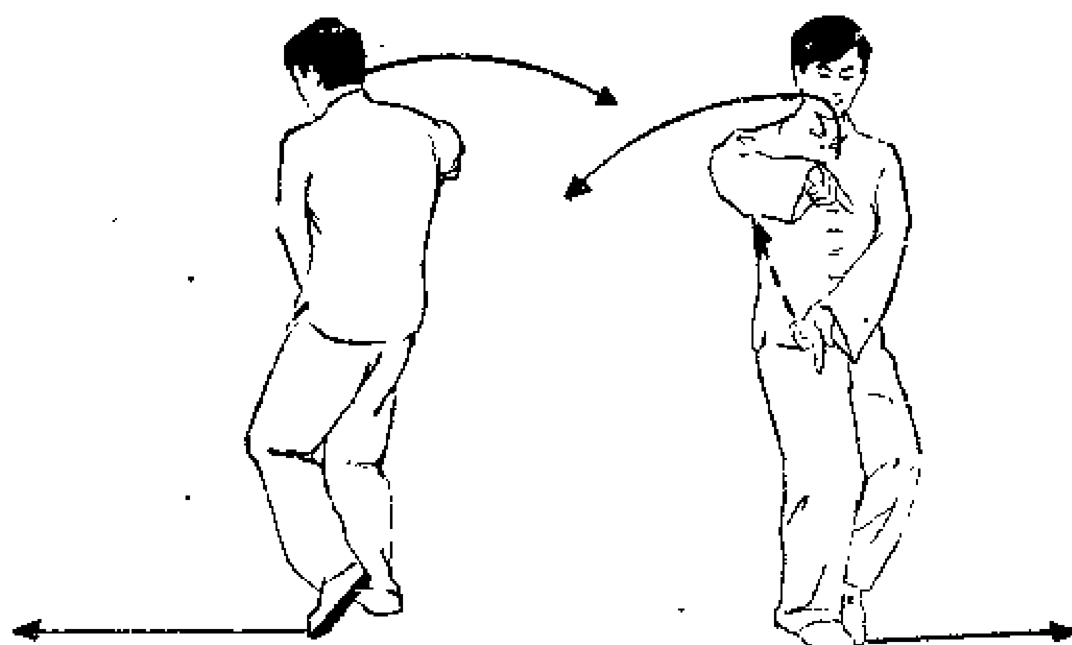


图64—4　　图63—4正面



步图63—4

下坐成左仆步。同时，左手变掌上提至右胸前方，掌心向下，指尖向右，肘弯屈；右手变掌向右下按，掌心向下，指尖向右，略高于肩，臂伸直。目视前方（图64—1）。

要点：右手下按与仆步同时完成。重心左三右七（步图64—1）。

（2）重心左移，上身起立，左腿伸直，右腿扣于左膝后。同时，腰向左转，以腰带动双手直臂向左上作水平划弧，掌心向下，指尖向前，与肩同高，臂伸直。目视左掌（图64—2）。

要点：重心左移时，左腿屈曲，以腰腿之力使上身起立，起立时，腰发劲以使身体向左作旋转运动。此为过渡动

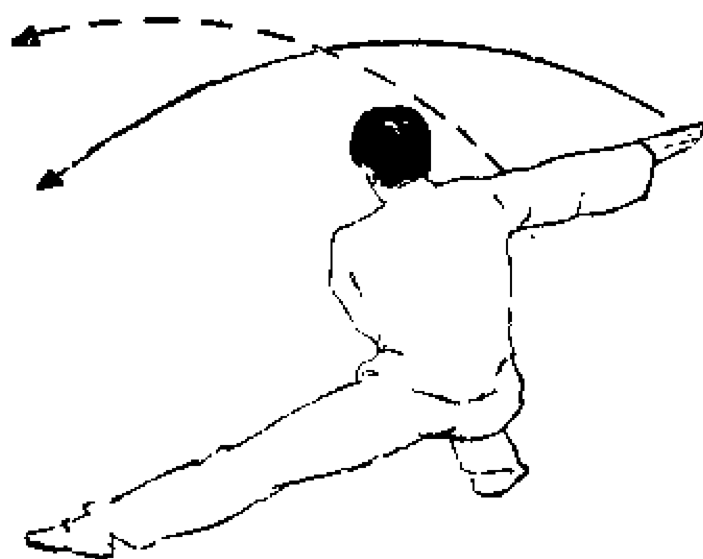


图64—1



步图64—1

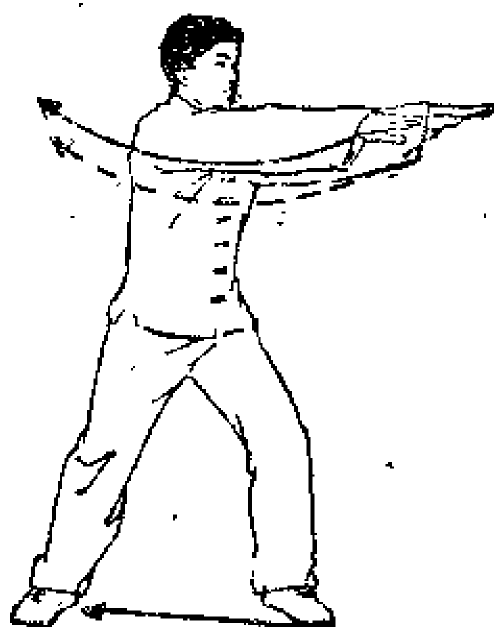
作，其身体旋转动作接下一动作。重心左全实（步图64—2）。

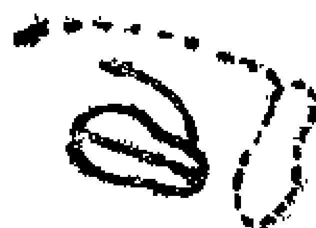
（3）上动不停，身体继续向左作旋转运动。当身体转至面向东南方时，右脚向西落步，腿伸直，左腿微曲。同时，以腰带动双手向左后方运动，置于体左前方。掌心向下，指尖向左前方，与肩同高，臂伸直。目视左掌（图64—3）。

要点：此动作是承接上一动作，故其以腰劲令身体旋转之动作不停顿。同时，转体时，左脚跟离地，使之随着身体旋转，令脚掌转向。双手平摆时，两手相距与肩同宽。重心左七右三（步图64—3）。

（4）重心右移，左脚向右脚并拢，双腿伸直。同时，左


图64—2


图64—3


步图64—2


步图64—3

手按于右腕上，右手微屈时经身前向右划弧，左手随右手一起划弧。左手掌心向右，指尖向上；右手掌心向外，指尖向左上方。双手与肩同高，肘弯屈。目视右掌（图64—4）。

要点：双手划弧与并步同时完成。划弧时，腰微右转，以腰带手及脚之动作。重心左三右七（步图64—4）。

65. 存气开关

（1）重心右移，右腿屈膝，左脚向东落步，腿伸直，脚跟着地。同时，左手下按至右胸前方，掌心向下，指尖向右，肘弯屈；右手上提至头部右上方，手心向下，指尖向左前方，略低于头，肘弯屈。目视左前方（图65—1）。

要点：左脚落步时，腰微左转，以腰带动手及脚之动



图64—4

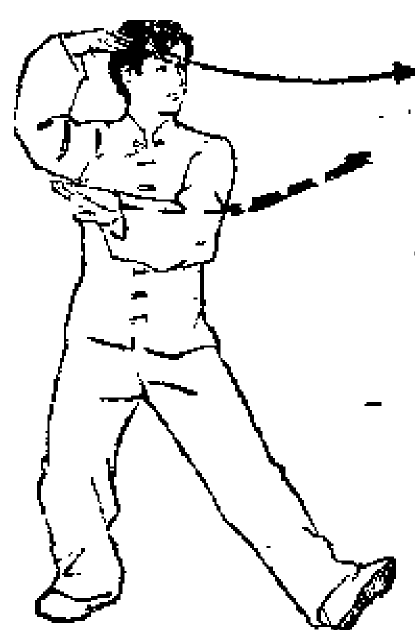
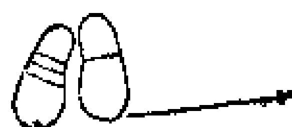
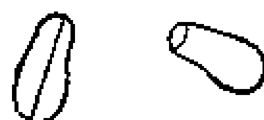


图65—1



步图64—4



步图65—1

作。重心右全实（步图65—1）。

（2）重心左移，左腿屈膝，右腿蹬直成左弓步。同时，左手向左前方搂去，掌心向下，指尖向右，与胸同高，肘弯屈，右手向左前方推出，掌心向外，指尖向上，略高于肩，臂伸直。目视右掌（图65—2）。

要点：重心左移时，腰向左转，身体向东，以腰带动右手推出。重心左五右五（步图65—2）。

66. 收式还原

（1）重心右移，右腿屈膝，左腿伸直，脚跟着地。同时，腰向右转，双手随之向右平摆至体前，掌心斜向上，指尖向前，略低于肩，臂微曲。目视前方（图66—1）。

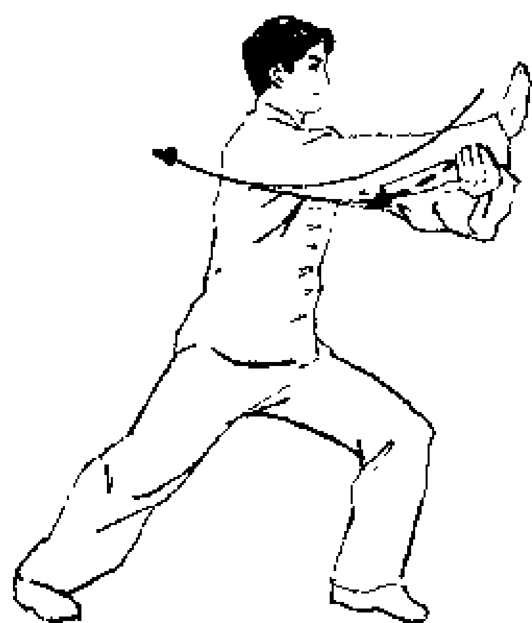


图65—2



图66—1



步图65—2



步图66—1

要点：重心右移前，右脚先外撇，同时双手外翻令手心向上。腰向右转令身体向南。两手相距比肩宽。重心右全实（步图66—1）。

（2）重心左移，左腿微屈，右腿伸直。同时双手内翻上提，掌心向下，指尖向前，略高于肩，臂微曲。目视前方（图66—2）。

要点：双手内翻时，两手分别向左右方，然后再向上提，腕部稍加旋劲。重心左全实（步图66—2）。

（3）右脚向左脚靠拢，双腿微曲。同时，双手稍靠拢，手部动作不变。目视前方（图66—3）。

要点：两手相距同肩宽，两脚相距约与肩同宽。重心左

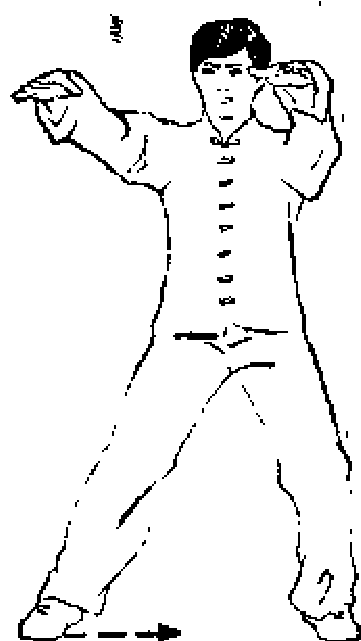


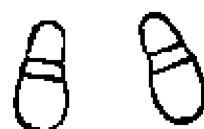
图66—2



步图66—2



图66—3



步图66—3

五右五（步同66—3）。

（4）双手徐徐下按至两胯旁。掌心向下，指尖向前，低于腰，臂微曲。两腿随之徐徐蹬直。目视前方（图66—4）

要点：手足动作同时完成，动作缓慢柔和，掌部下按时要微加力。重心左五右五（步图66—4）。

（5）重心右移，左脚向右脚并拢，腿伸直。双手自然放下，手心向内，指尖向下，臂伸直。成立正姿势。目视前方（图66—5）。

要点：此为整套动作之收势。动作依然要保持含胸敛臀。全身松静，呼吸自然，神态自若。重心左五右五（步图66—5）。

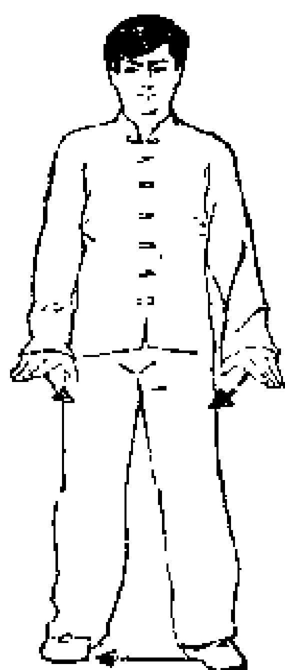


图66—4

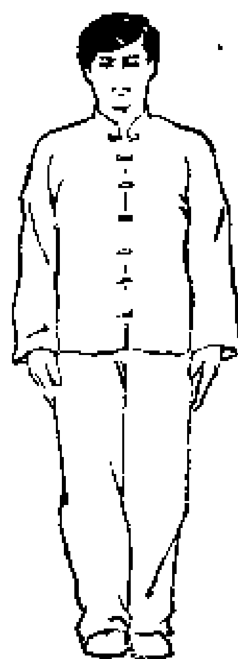
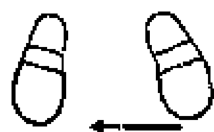
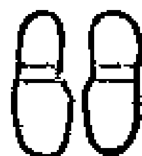


图66—5



步图66—4



步图66—5

第三节　套路训练法

有人说，这套拳难学难精，而我的观点则是：说难亦非难，说易亦非易。有志者事竟成，关键是方法。

初学者必须熟悉本拳之拳理，先理解而后指导实践。首先学好基本功，练好身法、手型及步型，领会眼法及步法，然后才学套路。初学套路时力戒急进，宜循序渐进。训练方法分下面几点述之：

一、整体要求

松腰敛臀沉肩肘，含胸拔背虚顶悬。

姿势动作取形意，形似神同乐无边。

步法转换如八卦，往来返复灵活变。

演练过程似太极，刚柔相济意为先。

首句说明手型与身法的要求；第二句说明以意导形，做到形神合一；第三句说明步法要求，即步法转换如八卦掌一样灵活多变；第四句说明整个演练过程如太极拳那样以精神为主宰，连绵不断，动作圆活柔和，时而发刚劲，做到刚柔相济。

二、动作风格

1.准则：腰为轴，意为先；意令腰动，腰带体动、体带手足动。

释义：即每做一动作前，未做动作先意想此动作，遂令动作出现；动作出现后则以腰为转轴，一切动作随腰而动。以意引导腰动，以腰带动躯体动，以躯体带动手足动，以此法完成每一个动作。

2.方法：欲左必先右，欲右必先左；欲前必先后，欲后必先前；欲上必先下，欲下必先上。

释义：具体方法是，如动作是向左方运动的话，则意先向右，随即令腰稍向右动，则躯体随之稍向右动，亦带动手足随之稍向右动，然后才以意导腰，腰带体，体带手足，骤然向左运动，以完成这动作；余此类推。

作用：这种练法，能使动作隐现莫测，腾挪闪烁，呈现出一片神行、气概非凡之优美风格。

3.呼吸：六合八法拳之呼吸方法，采自然呼吸法。

（1）后天气之呼吸（指口鼻呼吸）法：

呼吸视动作张合伸缩而定。一般来说，使胸廓舒展的动作如伸张之动作，宜作吸气；使胸廓收缩的动作如合缩之动作，宜作呼气。

（2）先天气之呼吸法（肚脐呼吸为先天呼吸）：

人体从母体脱胎而出，此种靠肚脐得到氧气之呼吸即停止，练六合八法拳时则以意导之，令人之神意回复到先天之时，犹如在母体时以肚脐呼吸一般，这便使人体处于松静自然之虚无状态。这就是所谓"气归脐"也。不过这只能意念不可腹动鼓气，强作吸气状。以意念之行气便可使人"意沉气敛无拙力，体处虚无得自然"，动作便能连绵不断，一气呵成。练者飘飘然，如神仙入云霄。以上方法在训练中可任取其一。一般宜采用后天气呼吸法，而功夫不够深厚者则不宜采用先天气呼吸法，以防出现偏差。

4.动作幅度

练者忌生搬硬套，应灵活掌握。如练习场地之大小，可视客观环境及个人需要而定。场地大者，步幅可大些；场地

小者，步幅可小些。架式大小也可以视个人情况而定，筋腱柔韧性较好或年轻者，动作幅度可大些；反之宜小些。

第四节 套路运动的保健作用

六合八法拳是内家拳术，它有着功效极大的保健作用：

第一：因为六合八法拳动作如太极拳那样柔和圆活，所以它和太极拳一样，适合男女老幼练习。在套路练习速度及姿式高低方面也可以根据练者的年龄和身体条件而定，年老体弱和有病者，速度可慢些，姿式可高些，年轻体健者，速度可稍快些，姿式可低些。因此，它的运动量便可以因人而异，故适合于任何人的锻炼。

第二：六合八法拳动作连绵不断，一动无有不动，一静无有不静，所以人的肢体凡能活动的部分都参与了运动，达到全面锻炼身体的目的。因此，青少年习之，可增长发育；老年人习之，可健壮筋骨，益寿延年；体弱病者习之，可增强抗病能力，使疾病得以去除；体健者习之，可令其体魄更加强壮。

第三：六合八法拳以精气神意为主宰，无论招式动作如何变化，其神意始终保持“定静守虚”，即心境始终保持清静，并且，所变化的动作均是由心意引导而变。因而，这样的锻炼方法，不但肢体得到锻炼，而首先使人的神意得到锻炼，也就是令神经系统做“体操”，使人的中枢神经系统功能得到了积极的锻炼和良好的刺激，故使之得到调整。

这种外动而内静的练法，有益于大脑皮层的兴奋、抑制机能调整。因为以意导形，以意引导动作，使人在练拳时专

心致志，故能引起大脑皮层某一区域的兴奋。这样，不但能使原来思维或工作时在大脑皮层其他区域所引起的兴奋状态变成抑制状态，从而迅速消除疲劳，而且能使疾病在大脑皮层其他区域所引起的兴奋状态变成抑制状态，从而消除疾病。

总之，这种练法能引起大脑皮层某个区域的兴奋，使大脑的其他区域进入保护性抑制状态。这样不但能使大脑得到有效的休息，而且能消除疾病在大脑皮层引起的病理兴奋，同时有助于使其被疾病兴奋所抑制或衰退的功能得到兴奋，从而调整了各个系统的功能，达到医疗保健的目的。

由此可见，六合八法拳的套路运动有着功效极大的医疗保健作用，它适合于各种慢性病患者锻炼。因为它以心意为先导，形于外而安于内，故可外炼筋骨皮，内壮精神气，内外兼修，锻炼全面。日久习之，则筋骨健壮，气血通畅，精神焕发，祛病延年。

第五节　套路运动的技击意义

六合八法拳以六合为体，八法为用。它的套路运动有着出奇制胜的技击意义。

六合八法拳之技击法以八法为根据，具体如下：

1.定静守虚，以静制动

俗话说“一胆二力三功夫”，对敌以胆略为首。此法令己处若虚无，身心清静，必能胆大心细，与敌交手时，则能沉着、镇定，不轻举妄动，后发而制敌于前。

2.行气集神，制胜之本

此法乃为克敌制胜之本，对敌过程甚为激烈，体力消耗甚大。行气集神能令气足神聚，血气方刚，劲力充沛，避免

精神紧张，而能从容对敌。

3.圆通策应，反应迅速

此法瞻前顾后，左呼右应，故在对敌时能反应迅速。御敌快如闪电，攻敌迅似雷霆。

4.隐现藏机，声东击西

此法令己定神守一。对敌时，己观敌者一清二楚，敌窥己者不可捉摸。故能声东击西，出其制胜。

5.往来返复，战术多变

此法之步法灵活，手法敏捷，故能轻灵对敌，智谋胜人。

6.顶悬虚空，先声夺人

此法使己眼观四面，耳听八方；左右提防，上下兼顾，神威显露，先声夺人。

7.化象模仿，志清神敏

此法令己形神合一，神志清晰，反应灵敏，必能随机应变，以任何招式对敌而得心应手。

8.骨劲内敛，刚柔制敌

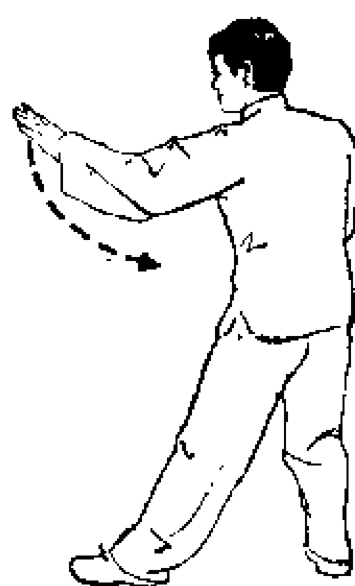
此法可使劲力内蓄，劲从气生，力随腰发，不尚拙力。与敌接触时以柔劲化之，以柔制刚。攻敌时则以刚劲击之，以刚克敌。刚柔兼顾，随心所欲而立于不败之地。

第六节　部份招式应用图解

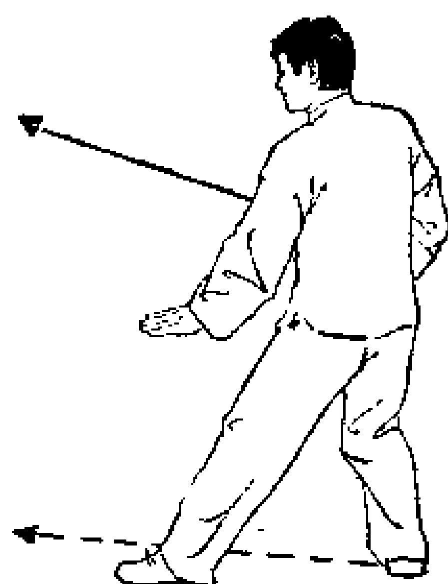
六合八法拳套路招式含有丰富的手法，在技击应用上有一定的实用价值。下面仅以其中的几个招式为例，通过对其进行剖析，达到了解其全貌的目的。

一、“薰风扫叶”用法图解：

“薰风扫叶”姿势如图解1—5所示。



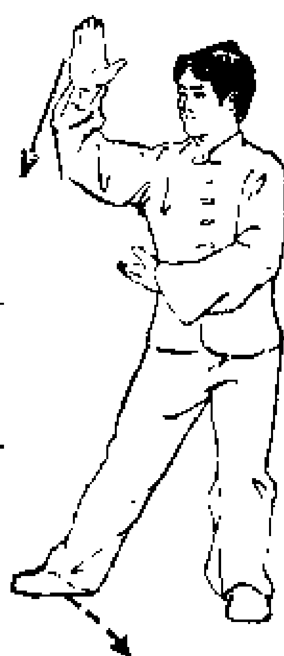
图解 1



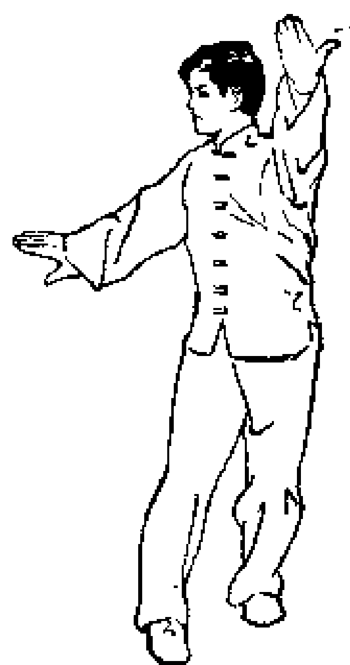
图解 2



图解 3



图解 4



图解 5

“薰风扫叶”用法图解

1.甲（无腰带者）取自然预备式，乙（束腰带者）取双手握拳势（图解6）。

2.乙方进步右冲拳，甲方双手上提拦截：乙方双脚向前进步，随即以右冲拳击甲的胸部，甲方以右手由下向左上划弧，以手腕与乙拳腕部接触；当接触一瞬间，左手随即上提按于甲右肘上（图解7）。

3.甲双手下带：甲右手旋腕至乙腕下方，手心向上，并以掌指紧抓乙腕部，双手顺乙拳势向后下施，乙被甲拖向前下方（图解8）。

4.甲：上步右横推掌：

甲右脚上前一步，落于乙腿左侧。右手随即以横推掌击乙脸部，左手紧贴乙右手，并使其置于体左侧。乙被击至后抑（图解9）。

5.甲：右提掌

甲在击中乙脸部一瞬间，即向上提掌，同时重心左移（图解10）。

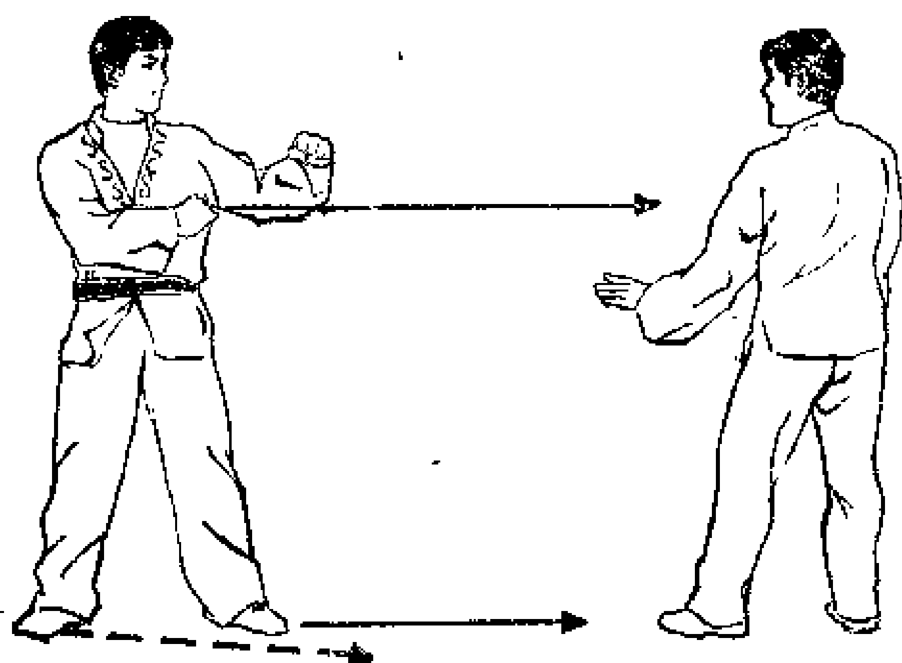
6.甲：抹掌右扫腿

甲以右掌向下横抹，击中乙胸，同时以右腿扫乙左腿（图解11）。

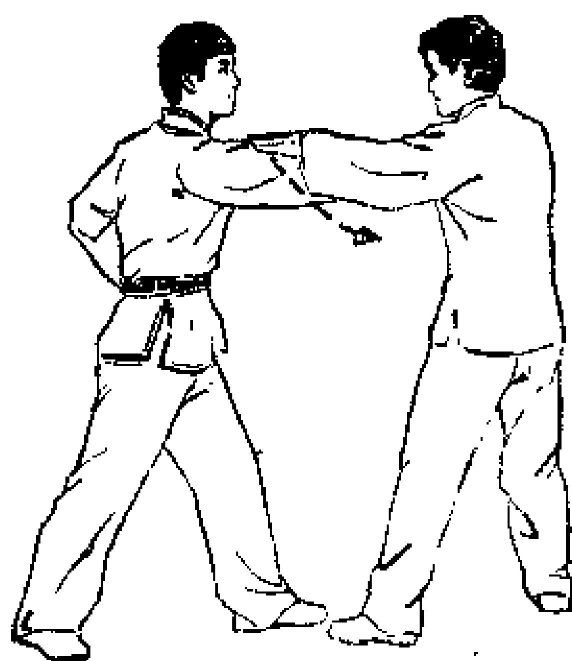
7.乙被击中倒地（图解12）。

8.“薰风扫叶”用法要点：

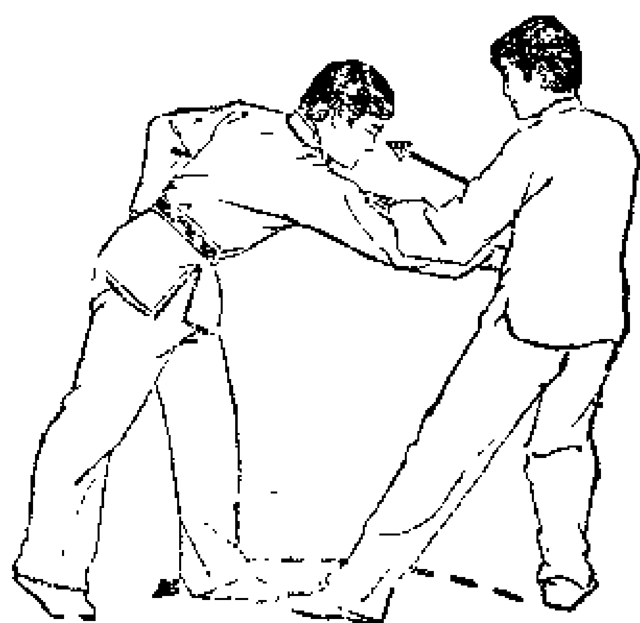
当甲双手下施乙手时，要注意做到不松不紧，以轻力带之。进步右推掌时，先以左手向左下压，使乙右手被御至体左侧，方可进步。甲扫脚与抹掌要同时进行，以腰力带之，便能很容易把乙击倒。



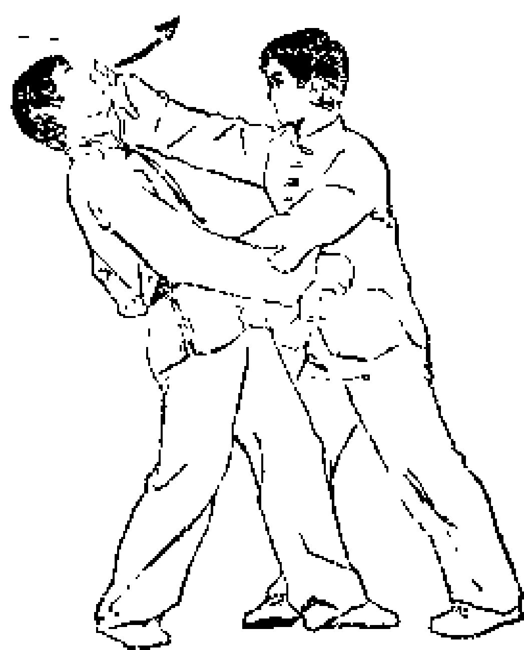
图解 6



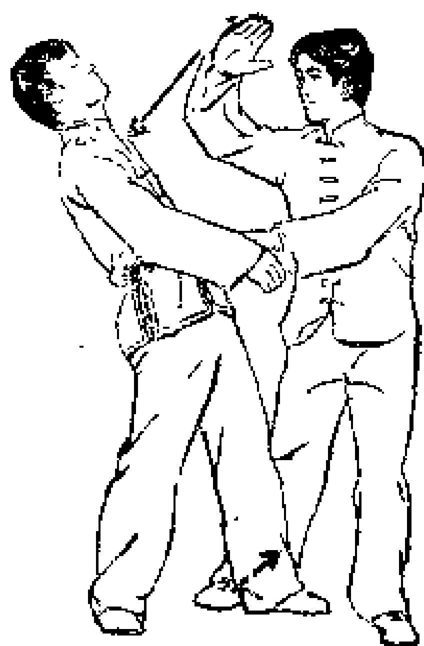
图解 7



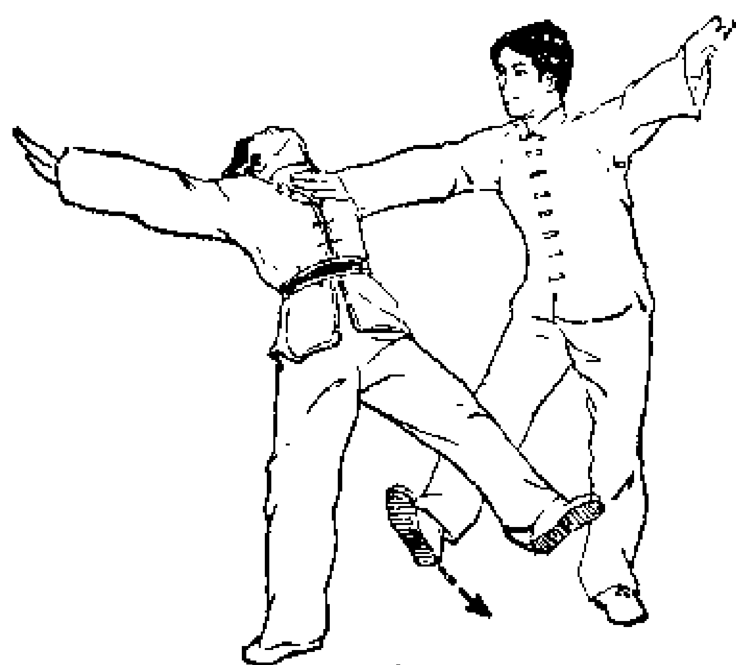
图解 8



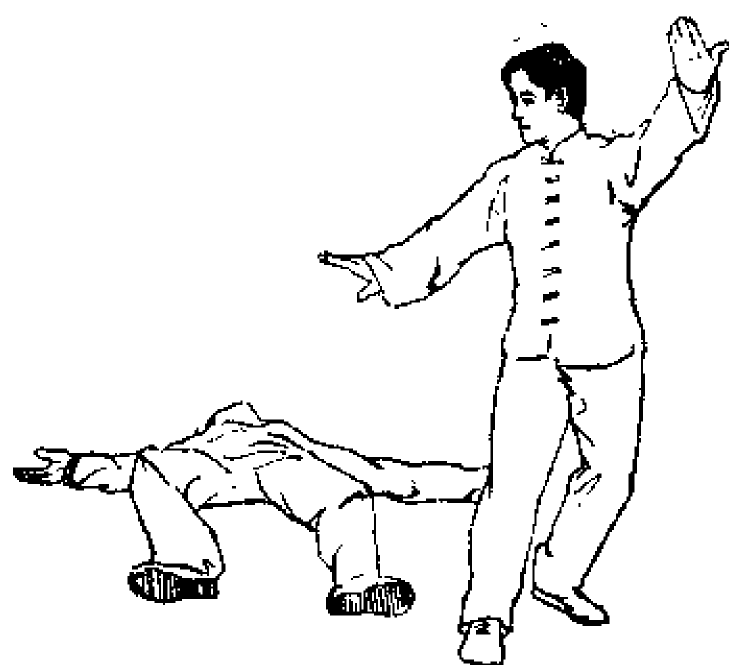
图解 9



图解10



图解11



图解12

二、“天官摘星”用法图解

“天官摘星”姿势如图解13—15所示。

“天官摘星”用法图解

1. 乙右冲拳，甲左手拦截：

乙以右冲拳击甲，甲左手上提，以掌部与乙拳腕部接触（图解16）。

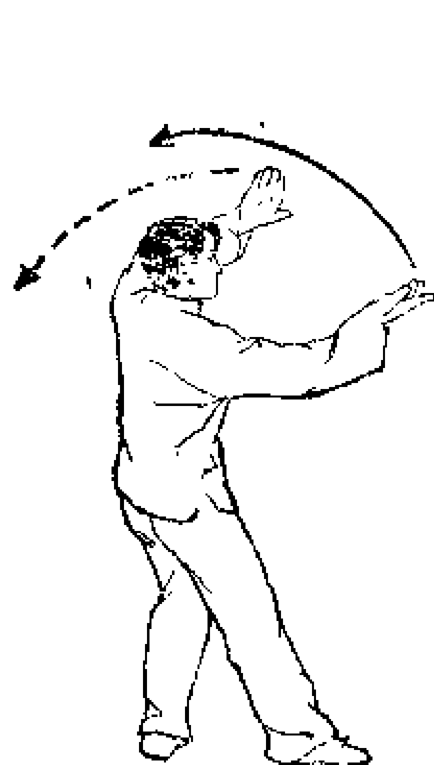
2. 甲上步托掌

甲上动不停，右脚随即上一步插于乙两腿间，右手继续向上划弧，紧抓乙右腕部，同时右手托掌于乙右上臂下方（图解17）。

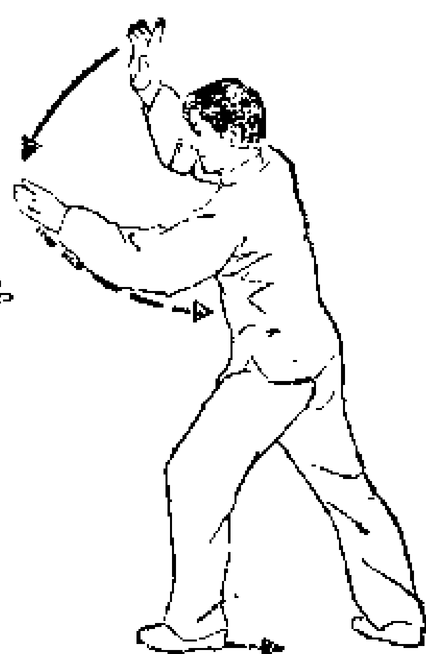
3. 甲腰向左转，以腰胯紧贴着乙的腹部，同时，双手向左下方运动，使肩部与乙右腋紧贴（图解18），上身下沉，以腰胯发劲，使乙凌空翻起（图解19），乙被抓翻倒地（图解20）。

4. “天官摘星”用法要点：

甲上步以右掌轻轻上托乙上臂，使之重心倾向前上方，在这一瞬间立即转腰使身体与乙紧靠，同时双手随即用力下沉，使乙右手及上身向前下方运动，并以腰胯发劲便可将乙抓起。



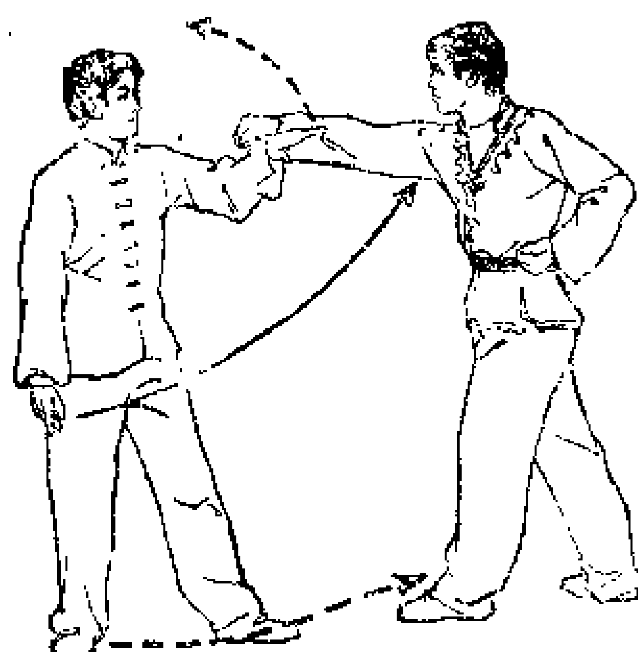
图解13



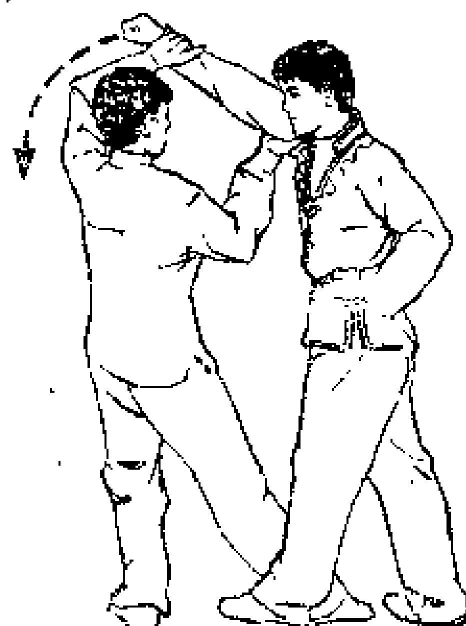
图解14



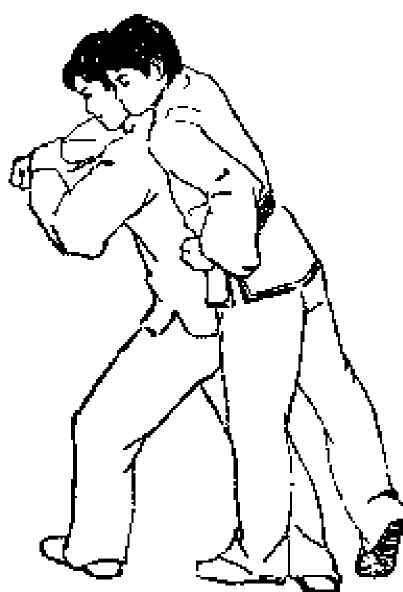
图解15



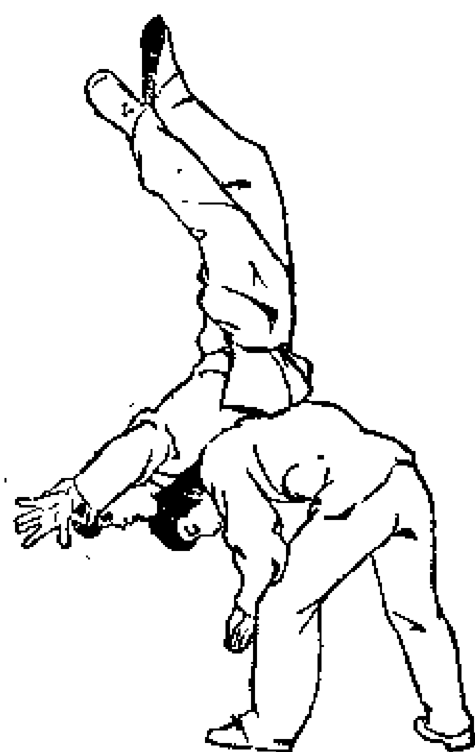
图解16



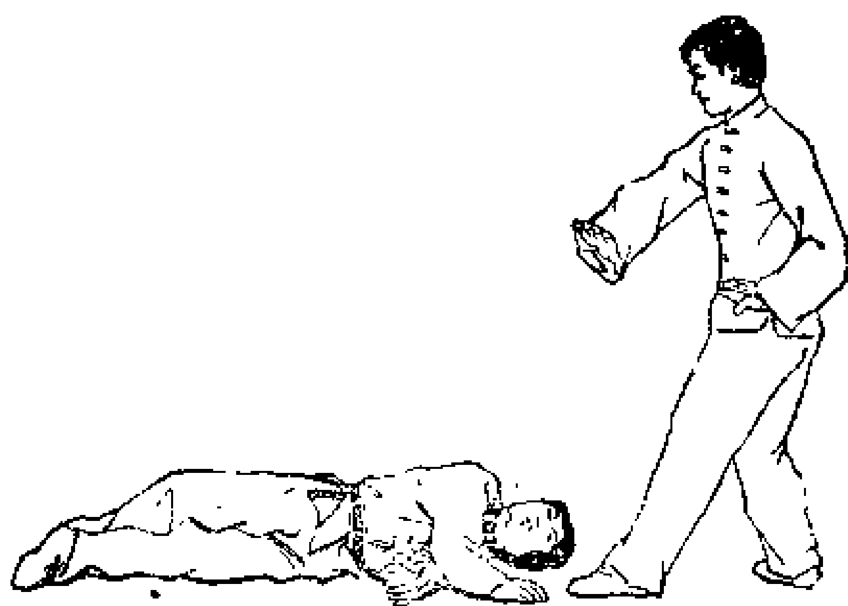
图解17



图解18



图解19



图解20

三、“流星赶月”用法图解：

“流星赶月”（包括下面介绍的“燕子含泥”、“双扑面掌”“惊马回头”）姿势图略（请参照“套路招式动作图解”一节）。

“流星赶月”用法图解

1.甲取自然预备式，乙取双手握拳势（图解21）。

2.乙进步左横扫拳，甲上步右手拦截：

乙进步以左手横扫拳击甲头部，甲即上右步以右手腕部与乙腕部接触（图解22）。

3.甲上步横带：

甲上左步，以左手紧贴乙左上臂，右手内翻紧抓乙左腕，顺乙拳之力向身前横带过来（图解23）。

4.甲右闪步下带：

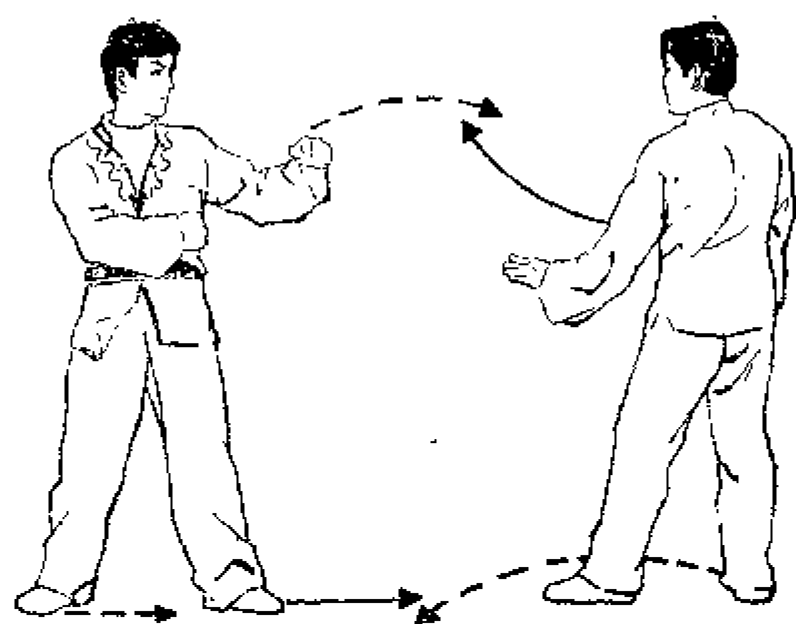
甲右脚向右后撤与左脚并拢。双手顺乙拳力之方向拖乙手向后下带。乙重心被拖带向左前方（图解24）。

5.甲退弓步双推掌：

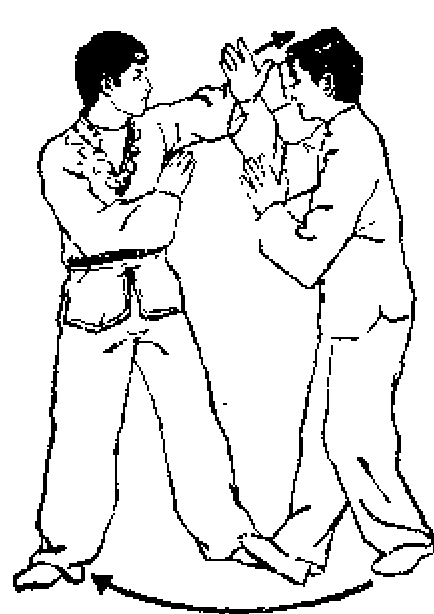
甲右脚后撤成左弓步，双掌按在乙胸前，以腰及右腿之力，突然发劲，乙便被弹击向后倒（图解25）。

“流星赶月”用法要点：

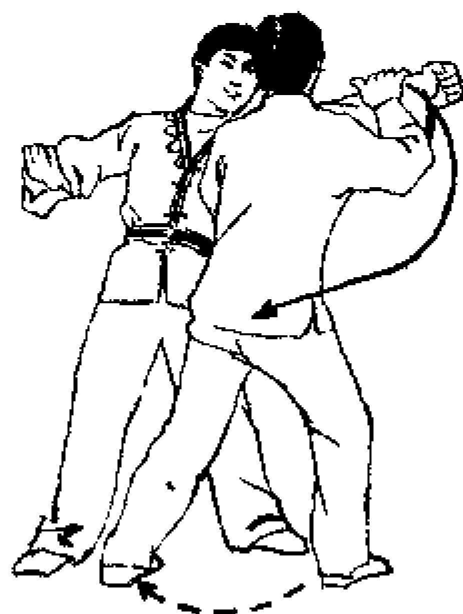
甲双手一定要顺乙之横扫拳方向运动，同时腰腿要灵活及时转换，使乙拳猛势顺我力而代之，并在其失重向后反抗一瞬间放手，以双掌紧贴乙之胸部，用爆发力向前上方推之，于是乙便被其向后反抗之力和甲之爆发力的合力弹击于后。



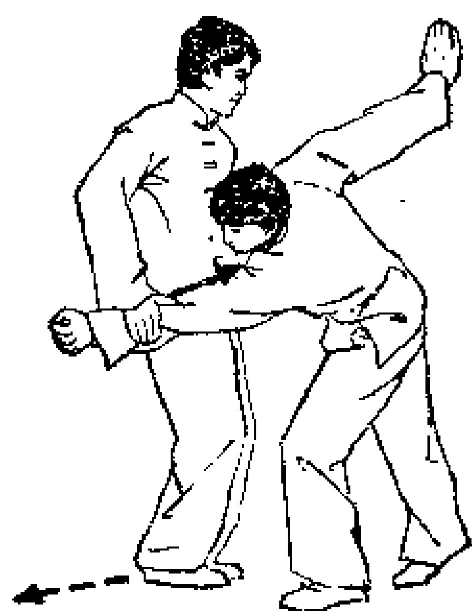
图解21



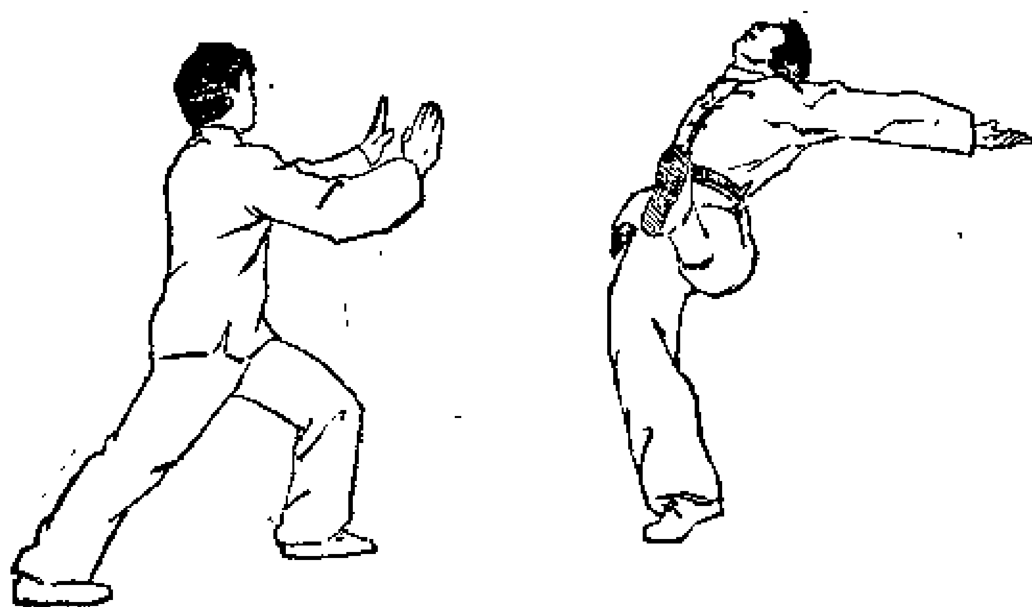
图解22



图解23



图解24



图解25

四、“燕子含泥”用法图解：

“燕子含泥”用法图解：

1.乙右冲拳，甲双手拦截：

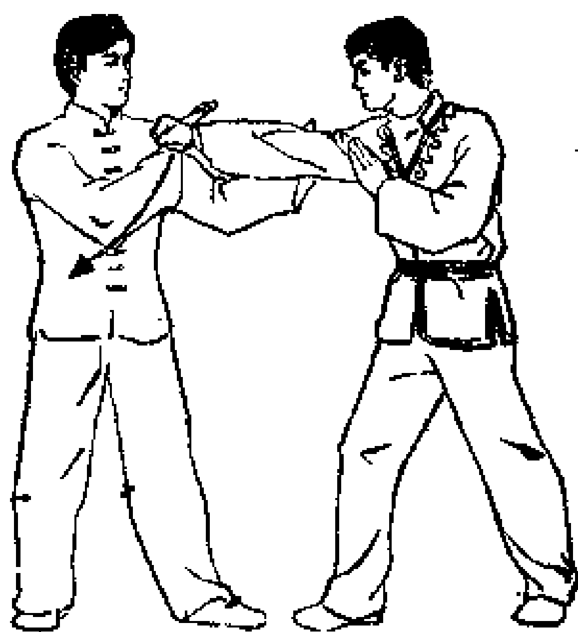
乙以右冲拳击甲，甲先以右手与乙右腕接触，随即左手按于乙右肘上（图解26）。

2.甲下带：

甲抓乙腕顺乙拳力的方向，向后下带，使之失重前倾（图解27）。

3.甲弓步击掌：

乙被拖至甲身前，甲乘其向后反抗之力，进左步并以左掌击乙脸部，右手抓乙腕部用力向乙后猛推（图解28），乙

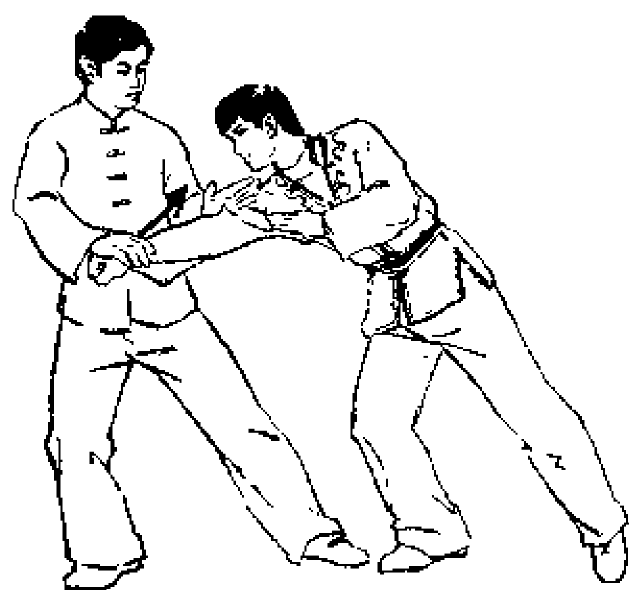


图解26

被击倒在地（图解29）。

“燕子含泥”用法要求：

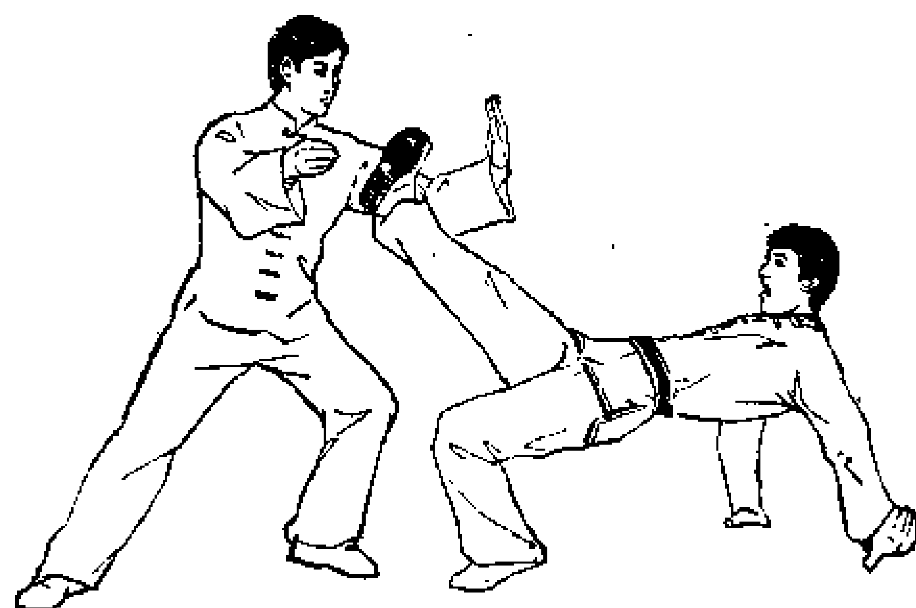
甲左击掌及右推乙时，均要以腰发劲，这样，乙便会被甲的推力及自身向后反抗的合力击倒在地上。



图解27



图解28



图解29

五、“双扑面掌”用法图解：

“双扑面掌”用法图解

1. 乙右冲掌，甲双手拦截

乙以右冲拳击甲，甲以双手与乙手接触（图解30）。

2. 甲双手下带：

甲抓乙手向右、向后下拖带，乙重心被拖前，右脚上一步（图解31）。

3. 甲松手上步：

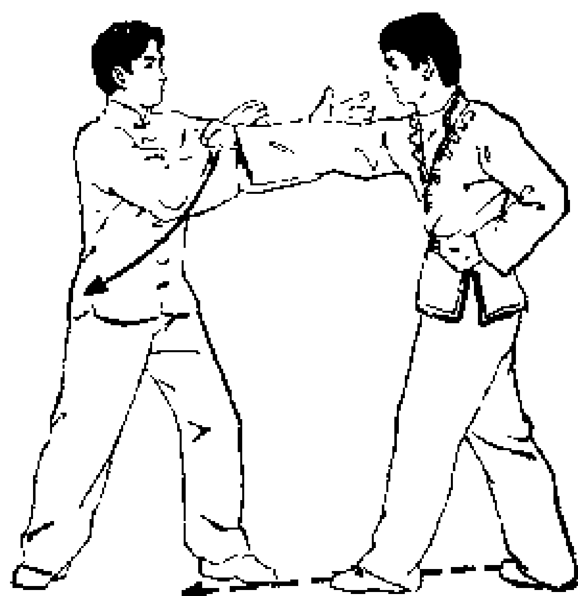
乙被拖前，必然无意识地反抗甲的拖力，甲趁乙反抗之际，立即松手，右脚上一步置于乙体后（图解32）。

4. 甲双手横扫：

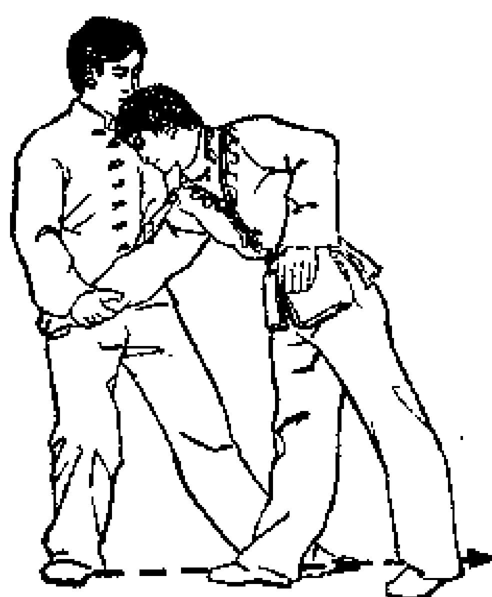
甲即以双手横扫乙的颈部，乙被击跌（图解33）。

“双扑面掌”用法要点：

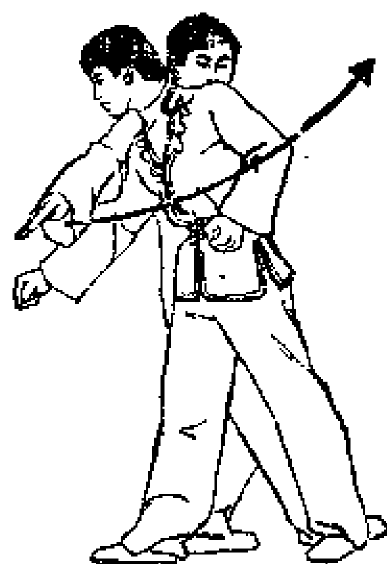
甲需趁乙抗拖力而产生向后之力时，立即上步，以双掌扫乙。扫乙时，甲腿及腰胯要顶住乙体，方能令乙被摔跌。



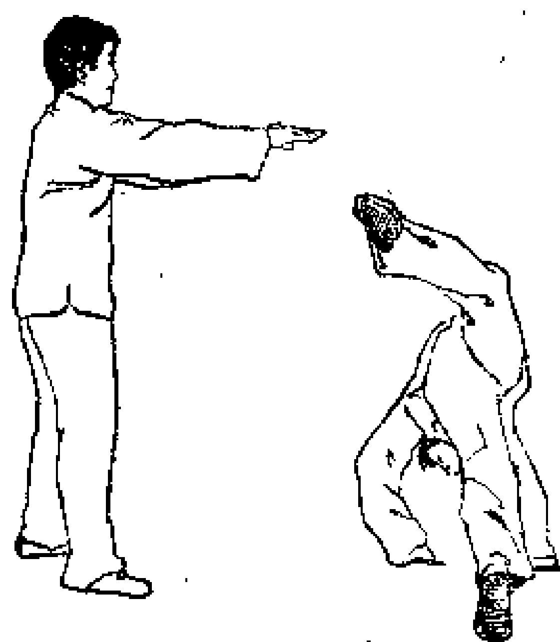
图解30



图解31



图解32



图解33

六、"惊马回头"用法图解

"惊马回头"用法图解

1.乙右冲拳，甲右挑掌：

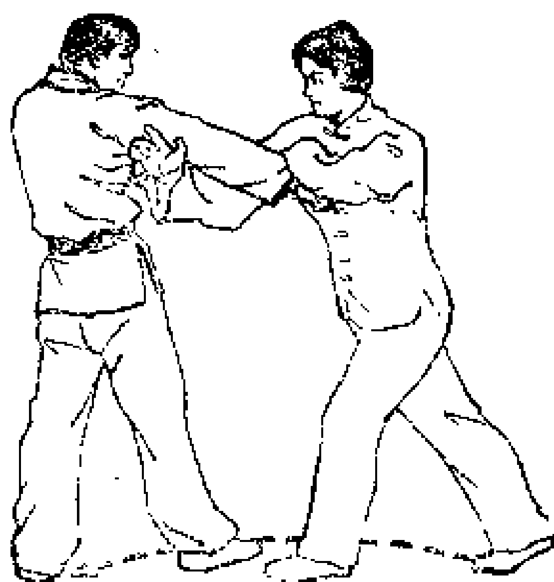
乙以右冲拳击甲，甲提左手按下乙腕，右手由下向上往乙臂上挑，前臂与乙肘部接触（图解34）。

2.甲上步横摆掌：

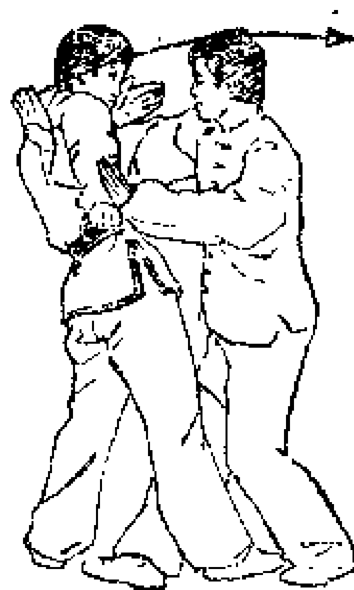
甲右脚上前一步落在乙双腿内侧，左手按乙臂向左前方运动，右手顺乙臂向其腋下横摆，使前臂紧靠乙腋下：（图解35）。

3.甲歇步摆臂：

甲腰向右后转，右臂向右后方摆动，双腿随之下蹲成右



图解34

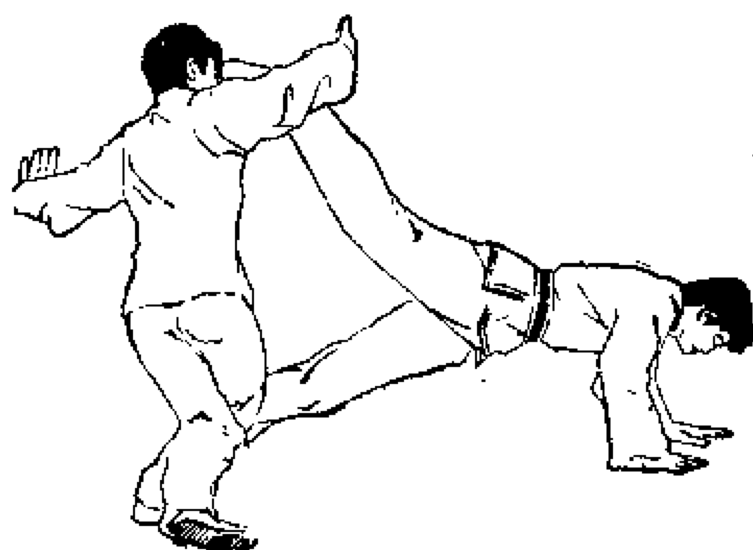


图解35

歇步。乙被摔跌（图解36）。

“惊马回头”用法要点：

乙拳冲来时，甲须先用左手与其接触并按下乙拳，然后才用右挑掌与乙臂接触。甲提臂时，须用转腰之旋劲带动右臂，使右手压着乙肩背部向右后方摔去；同时，必须以右大腿及右胯与乙右大腿及右胯紧接触，这样才能使乙被摔跌。（注：甲右手的整个掌法就是下一章技击手法中的螺旋掌法）。



图解36

第三章 技击运动

第一节 技击运动与套路运动的关系

武术运动由套路运动和技击运动两种主要形式所组成。

所谓套路运动，就是单人或多人以徒手或持器械，按照预先编排好的武术攻防动作进行演练的非对抗性运动。

所谓技击运动，就是两人徒手以踢、打、摔拿或各持器械（如刀、枪、剑、棒之类）以刺、劈、砍、扎、扫等，即以武术的进攻与防守方法所进行的对抗性运动。

武术运动假如只有套路运动而无技击运动，或者只有技击运动而无套路运动，就好比一个人缺少了一条腿，是不能健康地发展的。因此，完美的全面的武术，必须是既有套路运动又有技击运动的武术。

武术运动的发展表明，套路运动来源于技击运动。在武术的萌芽阶段中，由于人们不断地总结了狩猎和战争的实践经验，于是便产生并掌握了技击技术，并用这种技击技术为生存而搏斗。后来为了训练士兵及民间交流技术的需要，逐渐形成运动竞赛形式，如角抵、角力、相扑、击剑、刺枪、校棒、手搏等对抗性运动，也就是产生了技击运动。由于技击运动的开展，使人们意识到系统整理技击技术的必要性。便对技击搏斗技术进行系统的整理研究，把一拳一脚、一刀一枪的技击动作系统化、定型化、这就产生了武术套路。有了武术套路，人们就可以用这些规定了的正规动作去训练士兵，训练人民群众，以更好地适应战争和与大自然搏斗的需

要。

武术的套路运动，是在不断的演变过程中发展起来的。它开始是以原始套路形式出现，如产生了移植军事攻防动作的“干戚舞”，以训练士兵；产生了把战争实况予以再现的“武舞”，以庆祝战争的胜利及表达自己的喜悦的情感。后来又产生了可进行对练的武术套路——“伐”，以及可进行集体演练的套路——“象”。以后又产生了诸如“戟舞”、“剑舞”等武术套路。自此，经过长时期的不断演变，便产生了各种流派的武术套路，这就形成了武术的套路运动。

总之，武术的套路运动是对技击运动的概括和总结。可以说，套路是系统化了的技击，艺术化了的技击，舞蹈化了的技击，理论化了的技击。因此，套路运动有如下几点作用：

一、它来源于技击运动，但又反过来为它服务。通过套路运动，人们的身体素质得到了锻炼提高，技术得到了系统的训练，掌握了技击理论及技能，有利于人们更好地指导和从事技击运动。

二、套路运动的重要作用在于锻炼了身体，通过套路训练，能强健人体各生理系统功能，增强人的体质，提高对疾病的抵抗力。

三、给人以欣赏价值。套路是技击的舞蹈化和艺术化，在造型方面能给人以美的享受。因其有技击含义，通过套路表演，一方面可振奋人的精神，提高人的斗志，丰富人们的文娱生活，另一方面可提高人们对武术的兴趣和爱好，促进武术运动的开展。

然而，套路运动不等于技击运动，因为它们是不同性质的运动（一种是非对抗性，一种是对抗性）。从事技击运动者，则必须在套路训练的基础上，掌握技击运动的技术和进

行技击训练。

六合八法拳的套路运动和技击运动也是循以上原则而行的。要很好地从事技击运动，必须先学好六合八法拳的拳理，练好六合八法拳的套路。在这个基础上，再从事技击运动的训练，只有这样，才能真正掌握六合八法拳的技击技术。同时，我们又应指出，光练套路，不练技击动作，也是同样不能掌握六合八法拳的技击技术的。因此，六合八法拳的套路运动与技击运动是相辅相承的。只有两者兼顾，认真学练掌握好，才算是一个真正的六合八法拳家。

第二节　技击法述义

六合八法拳的技击法包括战略原则与战术原则两个方面。这里谈的是在技击运动中六合八法拳所采取的战略原则与战术原则。

战略与战术在战争中是十分重要的。没有战略战术，便没有真正的战争。没有正确的战略与战术原则，即使是兵强马壮，也会导致全军复没。

技击运动是一项激烈的对抗性运动。在赛场上，对手便是假想之敌。一场比赛好比是一场战争。每场比赛都必须要有正确的战略原则和战术原则，才能指导整场比赛并最终赢得这场比赛的胜利。

六合八法拳在技击运动中的战略原则与战术原则是由六合八法拳之拳理引伸出来的，是以“六合”、“八法”为根据的。

战略原则：

战略是对全局、整体，长远而言。从这诸方面考虑问题

及处理问题的便称之为战略。

战争中如无战略及正确的战略原则，就算偶尔取胜，最终还是要失败。要夺取整个战争或战略决战的胜利，就必须要有正确的战略原则。

技击运动要取得整场比赛的胜利，同样要有正确的战略原则。

一、有象求无象：

“有象求无象”是六合八法拳在技击运动中一项对敌战略原则。

我们知道，要战胜对手，必须从战略上藐视他，从士气上讲，必须长我志气，灭敌威风；从胆略上讲，必须鼓我勇力，增我信心；从哲理上讲，必须有象求无象。

“有象求无象”，方能视敌为懦夫；“视己之不能如能”，方能在整体上有这样的信心：我是强者，敌是弱者；方能在一上比赛场时便自我宣布：我必胜。因而便能敢字当头，勇于取胜。

两军相遇勇者胜。如一上赛场，便被对手之神威所吓倒，视对手为庞然大物，便会令己瞻前顾后而不敢迎敌，患得患失而不懂制敌，惊慌失措而不能对敌，于是，反应迟钝而不能克敌。这便首先在战略上输给了对方。这样，就算有再好的战术，也运用不起来；再好的拳技，也发挥不出来，而最终为敌所克。

只有采取有象求无象的战略原则，才能令己在比赛中临危不惧，勇敢进击，攻而克之，战而胜之。

二、处若虚无：

“心意本无法，有法是虚无”，“虚无得自然”等，说明这一战略原则之重要性。

整场赛事，进程激烈，变幻莫测。假如在整体上不能把握赛程之发展，不能正确对待胜负，不能镇定自己的情绪，就不能取得最后胜利。

就局部胜利而言，局部胜利并非最后胜利。因此，不要被暂时的胜利冲昏头脑。在赛场中，往往看到一些似乎占优势或明显取胜者在临终场时被对方一记猛击而倒地不起，宣告失败。这不外两种原因，其一是自恃是强者，占了优势便放松戒备，被对手窥测到自己所暴露出来的弱点，乘空而入，导致己之失败；二是对方养精蓄锐，对己采用疲劳战术，消耗己之体力，松懈己之斗志，待己之弱点暴露无遗，便伺机反击，发挥其技术之最，以其之强击己之弱，于是己之失败便成为事实。俗语讲“骄兵必败”，理所当然。因此，局部之胜，乃区区小胜，不足为骄，此为切记。

就局部失败而言，局部失败并非最后失败。战场上偶然失败，不足为怪。就算是胜利者，也往往会是“杀敌一万，自损三千”。要己一点损失也没有，一点失败不存，这只不过是幻想。因此，在暂时失败或劣势情况下，犹需增强信心，决不气馁。更要镇定己之情绪，窥测敌之弱点，寻找机会，反败为胜。如果偶尔失败或局部失败，便惊慌失措，失去信心，胡乱应敌，这不仅是输了技术，而首先是输了战略，即在整体上或战略上自认是败者，这是无论如何也赢不了对手的。

轻敌和气馁均是把事物之一点盲目夸大，把片面看作全面，把虚看为实。故此必然产生战略上的错误，并导致正确的战术不能有效的运用，因此，不可避免要失败。而“处若虚无”则要求我们不要计较一时一事之得失，要把实看作虚，置胜败于脑后而不顾，这样便能使自己始终保持清醒的

头脑、镇定的情绪及良好之竞技状态，故能使自己有效地运用战术及技法，把对手击败。

处若虚无，能令己无论处于任何环境及情况，都虚无自在，悠然自得；能令己达到“体处虚无得自然”之高尚境界，以不变应万变，从容对敌，智谋取胜。

处若虚无，能令人的精神情绪高度放松，人的大脑皮层处于主动性抑制状态，有利于神经系统功能的调整和恢复，从而进一步提高全身各部分机能。故能使人能保持清醒的头脑，令身体各部分机体活动能力增强。因而能令人在对抗运动中，反应敏感，轻灵对敌。

处若虚无，能令人的肌肉血管及经络腑脏得到高度松驰，使经络贯通，气血流畅。因而在激烈的对抗运动中，人的机体的耗氧量相对减少，能量代谢率相应降低（表现为储能反应状态）。因为耗氧量相对减少，故血液输送相对不会增加很快，则心率不会升得很高。同时能使几组肌群呼吸处于相对协调状态，于是呼吸调整较易调匀。故可使心动过速、呼吸急促、喘气困难等状态相对缓和。因而可使人在整个赛程中，血气运行，骨劲内敛，有充沛之体力应付激烈之对抗，战而胜之。

以上是在整体上对敌的战略原则。这些原则都是人的精神心意活动，故只要做到“六合”和掌握了“八法”的根本，便能使这些战略原则付诸实施和运用。例如，在对敌中，如能使己达到“六合”（即体合于心，心合于意，意合于气，气合于神，神合于动，动合于空），则人的精神心意活动与人的肢体活动得到了吻合，便能使人的主观与客观相合，于是使人能在实践中有效地运用战术和技法，得到预想的结果。相反，假如对敌不能做到“有象求无象”，不能做

到“处若虚无”，即不能达到六合，便会：在对敌时产生恐惧心理，人的神经反应迟钝。人的躯体肢体活动便会呆滞——体不合心；手忙脚乱，胡乱招架——心不合于意；被敌攻得喘不过气来——意不合于气……连锁反应。故使之彻底败战。

因此，六合八法拳要求以精神心意为主宰，以此为先导，是与“有象求无象”和“处若虚无”这两个战略原则相吻合的，因而“六合”和“八法”在某种意义上说是运用正确的战略原则的精神和物质基础。

战术原则

战术是对局部、对具体而言。通俗地讲就是对敌的具体方法。

有正确的战略原则而无正确的战术原则，好比只有大炮而无炮弹，是击不倒敌人的，是打不赢战争的。

在战术上必须重视敌人，因而必须制定正确的战术原则。

一、六合八法拳在自卫中的战术原则：

以静制动

这里的静，是指内静；这里的动，是指进攻中的动。

静与动是运动的两种表现形式，既对立又统一，并在一定的条件下互相转化。从辩证的观点看问题，静极生动，动极变静；事物发展到了极点，便会走向它的反面。有人反对说，在对抗中是激烈的，静又怎能对敌呢？这是因为他不了解静与动的辩证关系。物极必反，静到了极点，便会产生激烈的动。比如火山爆发前，是多么的宁静——“静如山岳”是最典型不过的形容词。而爆发时，是那么迅猛，势不可

出。为什么会这样呢？原因有两个，其一是火山内部蓄养大量炽热的岩浆——能量。其二是在一定的条件下，这些岩浆所储之能量得到充分爆发。于是火山便由极静变为迅动。由此可知，物体内部之能量的充分储备和充分爆发，可使物体由静极变为迅动。人体是一个复杂的机体，也如火山一样，内部存在着一定的能量，而如何使这些能量得到充分储备和充分爆发，成了一个关键问题。而“以静制动”的“静”，则能使人体充分储备能量，并为这些能量的充分爆发创造了优越的条件。因为“以静制动”的静是指内静，能令人体各部分机体处于相对安静状态：如血液输送速度不增加，心率升高不快，呼吸频率增加缓慢……等。这是因为这种内静与“处若虚无”相一致，即可令人体各部分机体处于高度放松状态。因此，体能消耗率降低，便使能量储备充裕，形成以逸待劳状态。由于头脑冷静，则使精神贯注而机敏，对敌时，容易察觉对手之攻势和动作手法，并能令己清晰地观察与分析对手，做到知己知彼，于是及时采用自己之战术技能迎敌。同时，由于体内各部分机体处于相对安静状态，达到储能目的，于是当敌进攻时，通过大脑及各部分神经的反应，迅速调动和指挥各部分机能，使体能在瞬间爆发，令肢体迅速运动，（如火山爆发之动一样），于是便能快速迎敌。这就由内静变为迅动（内动与外动同时产生）。

因此，这种静是积极的静，而不是消极的静，是为了充分储备能量的静，是为了转为迅动的静。这种静，是主动的静，而不是被动的静，更不是外形的静。有人误解，以为静就是一动也不动，只要躯体一动，便是违背了这个原则。比如敌在我前方移向我侧面时，我是否还要“静”着不动呢？否！必须随之而转变方向，方能正视敌手，否则，只有挨打

而已。因此，这种静，是指冷静对敌，是指不轻举妄动，是指不盲目进攻。

在自卫时，“以静制动”的战术原则要求我们在敌方之攻势尚未发动，其进攻意向尚不清楚明瞭，其攻击我身体之何部位尚不清楚时，我暂处守势，而不轻易进攻。当敌之进攻方向已明确，敌之动作已出现，由于我头脑处于“静”之状态，故能清楚察觉，并可凭借己之神经感觉与反应，使处于以逸待劳的身体各部分机体之能量迅速爆发，令肢体以比敌进攻之更快速度，中途拦截对方攻势，以熟练手法及技法对其进攻之力进行消卸。这时由于敌处于进攻之中，头脑缺乏冷静，故对我还击的反应变得迟钝，同时其进攻之能量已消耗到一定程度故对我还击之反击变得较为困难，所以我便能击中对方，达到“后发而制 敌 于 前”的目的。

以柔制刚

以柔制刚是自卫中的战术原则之一。

1.原理　以柔制刚，是指与敌接触时，不可抗力而以柔劲化之。也就是要用技巧的方法，避重就轻地对敌的攻势进行消解。以柔制刚符合辩证法，适应事物发展的规律。在日常生活中，我们见到一些充满辩证法的近似例子：如生铁较熟铁刚强，但容易被铁锤打碎，在这个意义上，我们可以说，最刚强的东西也是最柔弱 的 东西—— 因为一击便 碎嘛。反之，海绵是最柔弱的东西，但却不易被铁锤所击碎，在这个意义上，我们又可以说，最柔弱的东西也是最刚强的东西——因为不易被击碎嘛。这就是事物发展的辩证法。

对于刚强的东西，用刚强的东西去对付，相互对抗便产生抗力；同性相斥。结果是谁刚强就谁得胜。在力学上讲，就是力大者胜。但如果以柔弱的东西对付刚强的东西，则相

互作用后便产生方向相同之合力；异性相吸。结果是刚强者为柔弱者所服。在力学上讲，就是力大者输。故老子说："柔弱胜刚强，鱼不可脱于渊"，又说"天下之至柔，驰骋天下之至坚"。其理自然明矣。

柔者尚意，故神经不紧张而令感觉灵敏，反应迅速。

柔者不尚力，故无拙力，因此身手敏捷，腰腿灵活。

刚者则强用力，强用力则气易浮，气浮则心动，心动则易喘，致使血液循环速率骤增，心脉跳动加快，引起神经紧张，感觉迟钝，反应呆慢，思虑不周而为敌所破。

故御敌时须要以柔制刚。

2.方法：

（1）接触法：

待敌动而启动，看清来势后，以手足或躯体某部分与之先接触。接触时令己之接触部位放松，成软接触状态。并使之与对方接触部位互不分离。

这种接触，不是招架或格挡的抗力接触，而是中途拦截以图化解对手攻击力的接触。

这种接触，往往令人难以接受。如果对手的力度很大，自己的消卸技术又欠佳，往往为敌所乘而令自己挨打。就算自己有一定功夫，在接触中，偶尔也会出现差错而产生抗力，这样对方便先占便宜而令己吃亏。以柔制刚，后发而制敌，往往是自己先吃点亏。就接触而言，便是一个事实。但老子说得有理："将欲夺之，必固与之"。要取得工作的精力，必须先丧失时间以利睡眠；要获得果实，必须先牺牲种子以利播种；要消卸其力，则必须先接触其力。因此，应掌握接触之方法及消卸方法，只要在实践中多加练习，便能把这战术运用自如。功到自然成，功成之后，那怕是千钧之

力，也会被你轻易化解。

（2）弧形（或螺旋形、圆形）化力法：

当接触之时，要令已与其接触部位作弧形（或螺旋形、圆形）运动。其目的是改变对手攻击力的方向，改变原则是只要令其力之攻击方向不能向我身体任何部位运动就行。这样，便能改变对方攻击部位运动速度和方向，于是对手便被我所控制，任我所摆布，为我所攻克。

（3）消卸牵引法：

消卸牵引法是根据弧形化力法的原则而制定的对敌具体手法。

就是在与敌接触时，凭借自己神经之感觉及反应，用弧形运动方法改变敌进攻部位的运动方向——卸开；在卸开之瞬间，顺着敌方之力的方向前进——消解了其力；并且适当顺其力之方向加力——牵引对方前跌，达到"虚引敌落空"之目的。这就是所谓消卸牵引法。

3.力学根据：

柔为什么能制刚？它的力学根据是什么？下面我们试举一例，并对其进行力学分析：

（1）攻防实例：

①图解说明：甲（无腰带者）乙（束腰带者）。

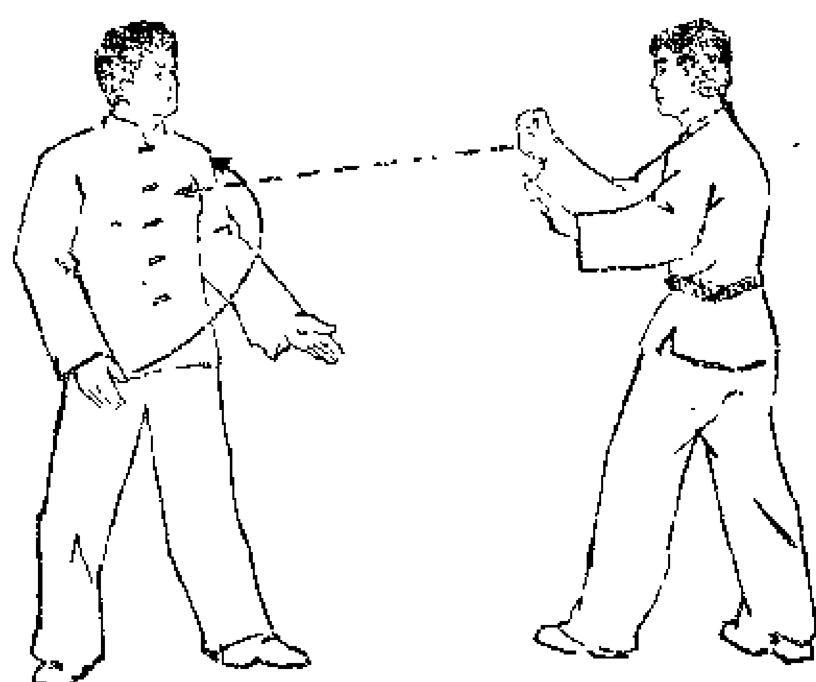
②甲，取自然预备式，乙：取按掌握拳势图(三—1)。

③乙：上步右冲拳；甲，右腕拦截。

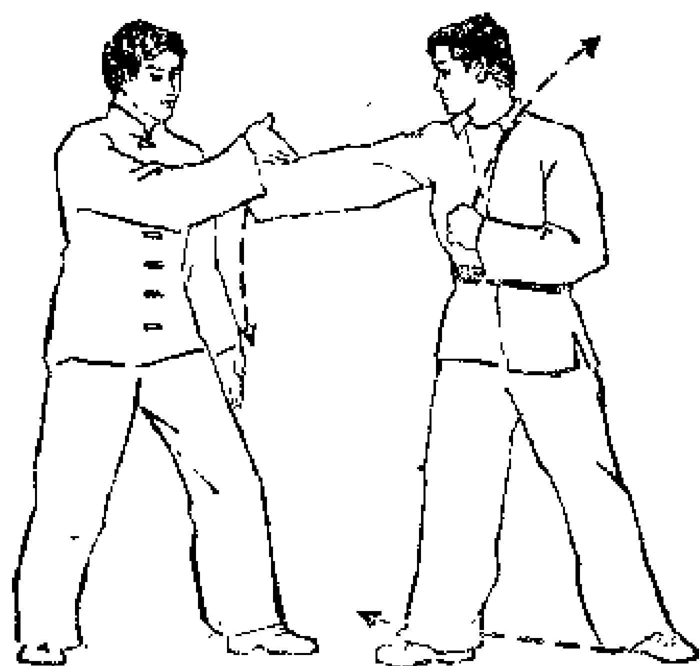
乙右脚向前上步，随即以右冲拳攻甲胸部。甲抬右手由下而上向左下方划弧．以手腕与乙拳腕部接触，达到中途拦截的目的（图三——2）。

④甲：弧形消卸，乙：插步举拳。

甲上动不停，以右腕对乙腕向下向右作弧形消卸运动，



图三—1



图三—2

使乙拳被卸于甲右侧。乙乘势以左脚插步于前，腰微左转，同时提左拳上举至头部（见图三一3）。

⑤乙：转身横鞭拳，甲：左腕拦截。

乙上动不停，腰继续左转，左拳顺势作水平横鞭拳攻甲头部。甲举起左手置于头部左侧，以拦乙之拳，使腕部相互接触（图三一4）。

⑥甲：左手立旋掌

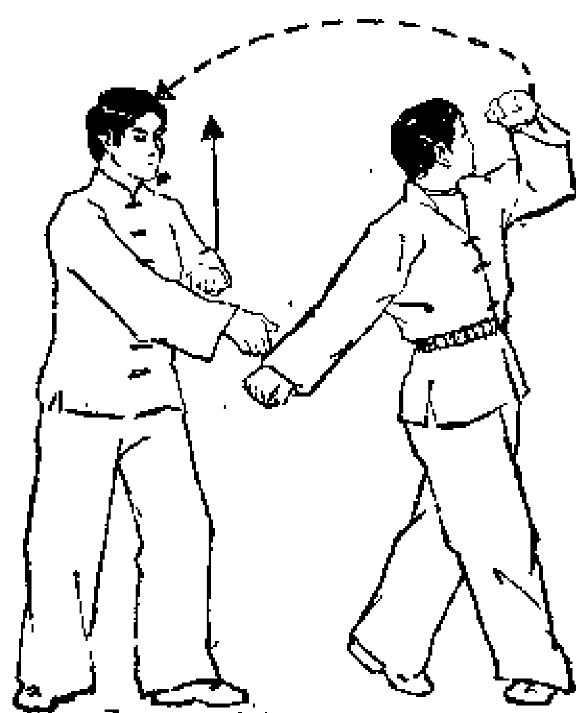
甲上动不停，瞬间即以左手向上（图三一5）、向右方作立弧形运动，使乙之左拳顺势向上向右作弧形运动，乙拳被卸于甲右方，这时甲身体前倾，右手迅速插至乙胸前（图三一6）。

⑦甲：上步右横鞭掌。

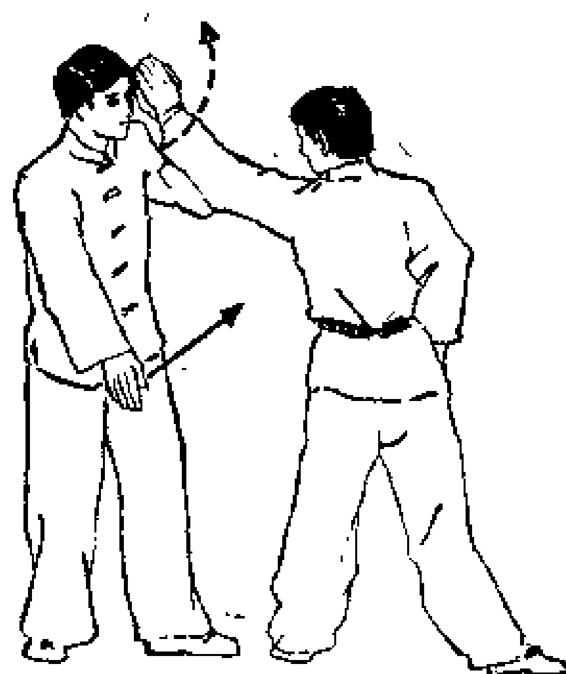
甲上动不停，迅即上右步，使右腿插至乙左腿后，同时右掌向乙胸作横鞭掌击乙（图三一7）。

⑧甲：右扫腿；乙：倒地。

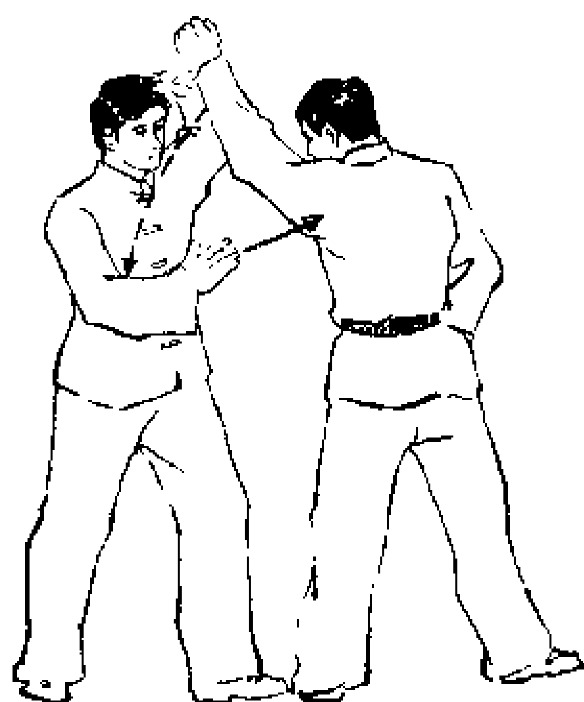
甲上动不停，右腿猛扫乙左腿，乙被击倒在地（图三一8）。



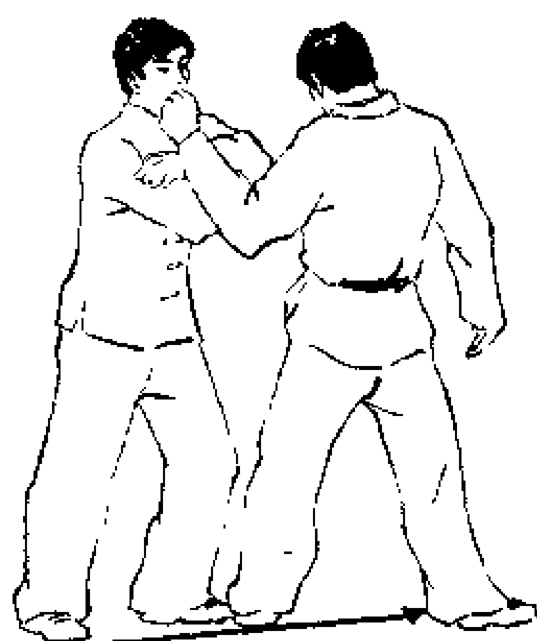
图三—3



图三—4



图三—5



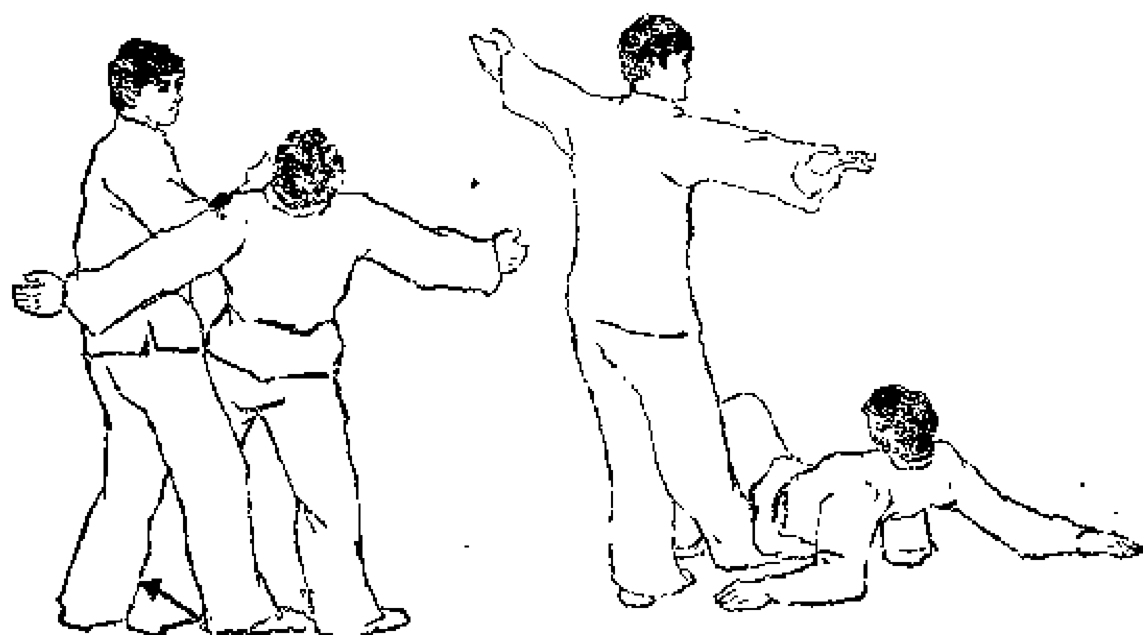
图三—6

（2）力学分析：

如图三—4、图三—5、图三—6所示，甲乙相碰后的运动轨迹是一条运动曲线，故甲对乙拳所采用的手法是弧形消卸牵引法。在某些因素可忽略不计的前提下，我们下面试对消卸牵引法、招架法、格挡法这三种不同还击手法进行大概的力学分析，以图明瞭甲采用不同手法还击时，甲腕所受乙拳冲击力之大小及方向。

①弧形消卸牵引法：

设乙拳质量为m_1，甲手质量为m_2，碰撞前乙的速度为v，v为水平向右方向；甲的速度为v^1、v^1为垂直向上方向。



图三—7　　　　图三—8

碰撞后甲与乙（可看作是同一体）的速度为v''，v''为向右上方。

根据物体相互碰撞原理，甲受乙碰时，甲得到一个冲量$F\Delta t$，这里F是指甲受乙的攻击力，Δt是指作用于甲的时间间隔。

因为碰撞后，甲乙是互不分离的，F作用于甲的时间较长，所以在$F\Delta t$是定值的情况下，当Δt值大时，F就小；甲腕受到的冲击力F不大。

因此，弧形消御牵引法之作用有二：其一是改变了乙之运动方向，使F击不中甲之头部。其二是因F作用的时间较长，故使甲腕受击之力F不大，因而不易受伤。

②招架法：

所谓招架法，就是甲以左手置于头左侧，任由乙击之，而甲手不动，即不改变乙之运动方向，这称为招架。招架只为了让甲手部受击而免使头部受击，从而达到保护头部之目的。在这种情况下，甲的情况又如何呢？

设碰撞前，乙的速度为v，方向为水平向右方向，甲的速度为v^1，因为甲不动，所以$v^1=0$。故碰撞前甲的动量$P_甲=m_2v^1=0$，乙的动量$P_乙=m_1v$，系统的总动量为：$P_甲+P_乙=m_1v$。设碰撞后，乙的速度$v_1=0$、甲速度为v''，则乙的动量$P_乙$为零，甲动量$P_甲=m_2v''$，系统总动量$P_甲+P_乙=m_2v''$，根据碰撞的动量守恒定律：当一个运动物体的系统上没有外力作用时，系统的总动量矢量维持不变。因为$m_1v=m_2v''$，所以碰撞后甲获一个与乙v方向相同的v''，所以碰后甲向右水平方向运动，这时我们便看到了：

1）因为碰撞后甲乙分开，所以碰撞时接触时间，即冲力F作用于甲的时间甚短，因为Δt较小，在$F\Delta t$为定值时，

则F较大，故此法令甲受一个较大的冲击力作用，致使甲容易受伤。

2）由于碰后甲未能改变乙之运动方向，甲手向右作水平运动，故甲手受乙击后便自己碰往头部，形成自己击打自己状态，故造成乙间接击中甲头部。

③格挡法：

所谓格挡，就是甲以左手正对乙拳F之方向作反向运动，以图格开或挡开乙拳。

设碰撞前，乙的速度为v，向右作水平方向运动，甲的速度为v'，向左作水平方向运动。设碰撞后乙的速度为v_1，甲的速度为v''。则有如下几种情况：

1）碰撞时，因为是互相抗力地碰，所以碰后必然很快分开，则F作用于甲的时间很短。这与招架时的情况相似，即在$F\Delta t$为定值时，Δt小所以F大，故甲受到一个较大的冲击力，同时相对于乙来说，也受到一个较大的反作用力。

2）又因为碰撞时，动量$P=m_1v-m_2v'$。所以当$m_1v>m_2v'$时，则$m_1v-m_2v>0$，则撞后甲得一个与乙u方向相同的v''。则甲向右作水平方向运动，即甲被乙击回来，甲易受伤，且会令乙间接通过甲手击中甲头部。

3）当$m_1v<m_2v'$时，则$m_1v-m_2v'<0$，则碰撞后乙得到一个与甲v'方向相同的v_1，则乙向左作水平方向运动，故乙被挡回去。这时乙容易受伤。同时因为乙受甲之冲击力反作用于甲，这冲击力较大，甲腕也相应受力较大。

通过以上粗浅的分析，以柔制刚是有一定的力学根据的。

以柔制刚的方法，实质上是应用物理上所说的非弹性碰撞，即两物体碰撞后相互不分开的碰撞。这种碰撞由于力作用时间较长，所以在冲量为定值时，作用力就变得不大。如

上所举海绵这种物质的分子结构使大锤与之成了软接触——即碰时成为非弹性碰撞，因为作用时间长，则冲击力就很小，而这种冲击力又不足以破坏海绵的分子结构，所以海绵便不易被击碎。相反，生铁与大锤碰时成为弹性碰撞——碰后便分开，故使生铁受到一个较大冲击力的作用，且此力足以破坏生铁的分子结构，故生铁便很容易被击碎了。

二、六合八法拳在进攻中的战术原则。

以刚克敌是六合八法拳在进攻中的战术原则。

拳理"刚在他力前，柔乘他力后"，说明了进攻与防御的战术原则。就是说攻敌要以刚劲，要先发制人。御敌要以柔劲，要后发而制敌于前。

刚在他力前，有两种含义。其一是指敌之进攻被我化解后，敌还未来得及对我进行第二次攻击时，我便乘虚而入，以刚劲击之。其二是指在相互对恃时，敌之弱点已在我面前暴露无遗——达到了知彼知己，敌之防守薄弱——敌虚，敌来有任何攻势——处于被动，即敌弱我强情况下，我便抓住有利时机，出其不意地对其进行主动攻击，以刚劲击之。

因刚劲是爆发之力，破坏性较大，故敌在我强力攻击下，必易被我击败。

因此，这种以刚克敌的进攻，不是鲁莽的进攻，而是抓住战机的进攻，是不攻则已，一攻便胜的进攻。

同时，以刚克敌，亦是有效地保存自己的积极手段。因此，这种进攻，是防御中的主动进攻，是积积的防御性进攻。

因此，"以刚克敌"是对"以柔制刚"的补充，是事物的不同方面。"以刚克敌"和"以柔制刚"是两个相辅相承的战术原则。

第三节　技击基本功

六合八法拳技击运动的基本功包括步法、手法和腿法等方面。下面介绍其中几种主要的步法、手法和腿法：

步　　法

一、防御性步法

（一）虚步：

1.右虚步

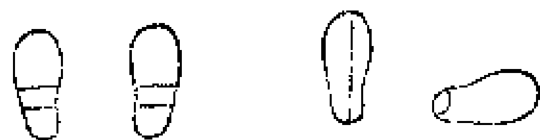
（1）预备式：两脚开立约与肩同宽，腿微曲，上身直立，两臂自然下垂，面向北方。

要点：含胸拨背，松腰敛臀，头正顶平，目视北方，重心左五右五（步图1）。

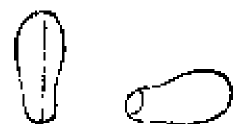
（2）右虚步：重心左移，腰向右转，左腿弯屈，上身下坐，右腿伸直，脚跟着地，成右虚步。

要点：转腰令身体向东，但面仍然向北，两手自然下垂于体两侧。目视北方，重心左全实（步图2）。

（3）右虚步训练法：按以上（1）（2）要求做。右



步图1



步图2

虚步完成后，重心右移，左腿蹬起，腰向左转，使身体回复到（1）的姿势。如此反复练习。

要点：练习过程中就要自己神意肌肉高度放松，同时掌握好重心，以腰带上身动，动作务要轻松柔和。这样，通过训练，便可掌握右虚步。以在技击攻防中能使自己的重心变换灵活，更有效地进行攻防练习。

2.左虚步：

（1）预备式：与右虚步同。

（2）左虚步：重心右移，腰向左转，右腿弯屈，上身下坐，左腿伸直，脚跟着地成左虚步。

要点：转腰令身体向西，但面仍向北，两手自然下垂于体两侧，目视北方，重心右全实（步图3）。

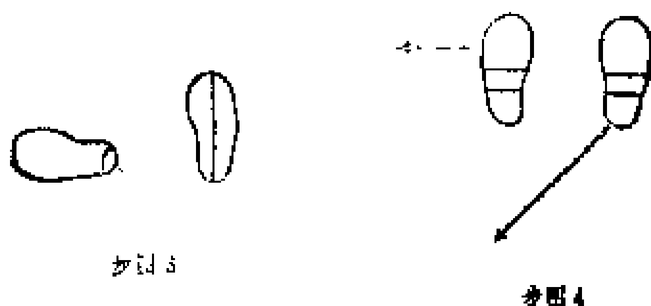
（3）左虚步训练法：按（1）（2）要求做，左虚步完成后，重心左移，右腿蹬起，身体起立，腰向右转，使身体回复到（1）的姿势。如此反复练习。

要点：与1的（3）要点同。

（二）横闪步：

1.左横闪步：

（1）预备式：与虚步预备式（1）同（步图4）。



步图3　　步图4

（2）左横闪步：左脚向左移半步，右脚随即向左后退一步，左腿弯屈，右腿伸直或微屈。

要点：重心先右移，然后令左脚向左移步，左脚着地

后；令重心移于左脚，然后右脚向左后退一步。移步同时腰要右转，使身体向东，但面仍向北。左手自然置于左前方，右手自然置于右胸前，目视北方，重心左七右三(步图5)。

（3）左横闪步训练法：按（1）（2）要求完成后，右脚向右前方上一步，使身体回复到预备式姿势，如此反复练习。

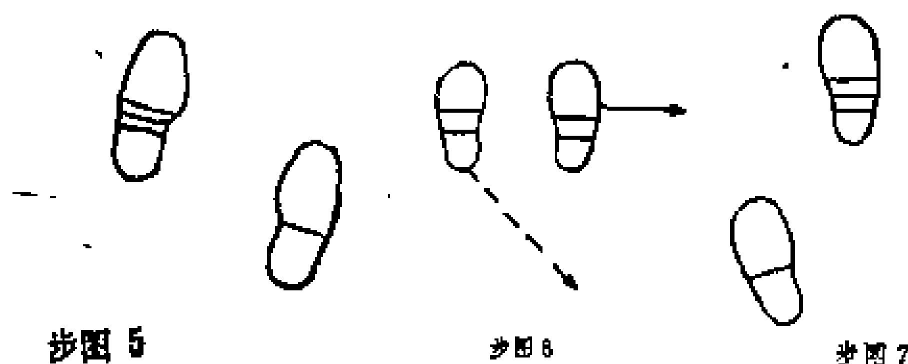
要点：以腰带动步移，移步时落步要轻。

2.右横闪步：

（1）预备式：与左横闪步预备式同（步图6）。

（2）右横闪步：右脚向右移半步，左脚随即向右后退一步，右腿弯屈，左腿伸直或微屈。

要点：重心先左移，然后令右脚向右移步，右脚着地后，令重心移于右脚，然后左脚向右后退一步。移步同时腰



步图5　　步图6　　步图7

要左转，使身体向西，但面仍向北。右手自然置于右前方，左手自然置于左胸前，目视北方，重心左三右七（步图7）。

（3）右横闪步训练法：按（1）（2）要求完成后，左脚向左前方上一步，使身体回复到预备式姿势。如此反复练习。

要点：与左横闪步同。

（三）退步：

1.左退步：

（1）预备式：与横闪步同。

（2）左退步：左脚向后退一步，双腿微屈。

要点：以腰带动左脚后退。左脚后退时脚尖先着地，当重心左移后才全脚掌着地。目视北方。重心左七右三。

（3）退步训练方法：按（1）（2）要求完成后，左脚向前上一步，使身体回复到预备式姿势。如此反复练习。

要点：退步时注意松腰，身体稍后坐。身体偏向西北方，右手自然置于右前方，左手自然置于左胸前。

2.右退步：

（1）预备式：与左退步预备式同。

（2）右退步：右脚向后退一步，双腿微屈。

要点：以腰带动右腿后退，右腿后退时脚尖先着地，当重心右移后才全脚掌着地。目视北方，重心左三右七。

（3）右退步训练法：右退步完成后，右脚向前上一步，使身体回复到预备式姿势，如此反复做。

要点：退步时要松腰，身体稍后坐。身体偏向东北方，左手自然置于左前方，右手自然置于右胸前。

3.连续退步：

（1）预备式：与左退步同。

（2）连续退步：左脚（或右脚）后退一步，然后右脚（或左脚）再后退一步……。如此交替后退。

要点：与左右退步同。

（3）连续退步训练法：注意掌握好身体重心，左右脚重心变换要灵活，全身要求自然放松，做到虽身动而神态自若。

二、进攻性步法：

（一）进步

1.左进步：

（1）预备式：与退步同。

（2）左进步：左脚向前上一步，双腿微屈。

要点：以腰带动左脚上步，上步时，左脚跟先着地，待重心左移后才全脚掌着地，目视北方。重心左七右三。

（3）左进步训练法：按（1）（2）完成后，左脚后退一步，使身体恢复预备式姿势，如此反复练习。

要点：进步时要注意松腰，身体稍前倾，身体偏向东北方，左手自然置于左前方，右手自然置于右胸前。

2.右进步：

（1）预备式：与左进步同。

（2）右进步：右脚向前上一步，双腿微屈。

要点：以腰带右脚上步。上步时，右脚跟先着地，待重心右移后才全脚掌着地。目视北方。重心左三右七。

（3）右进步训练法：按（1）（2）完成后，右脚后退一步，使身体恢复预备式姿势，如此反复练习。

要点：进步时要注意松腰，身体稍前倾，身体偏向西北方，右手自然置于右前方，左手自然置于左胸前。

3.连续进步：

（1）预备式：与进步同。

（2）连续进步：左脚（或右脚）向前上一步，然后右脚（或左脚）继续向前上一步，如此反复交替上步。

要点：与左右进步同。

（3）连续进步训练法：进步时身体偏向东北方，目视北方。注意掌握好身体重心，腰胯要松，身体稍前倾，左手

自然置于左前方，右手自然置于右胸前。落步要轻灵。

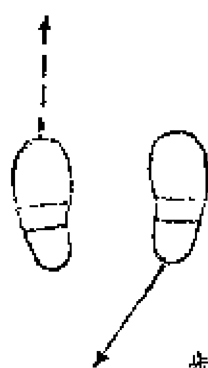
（二）进闪步：

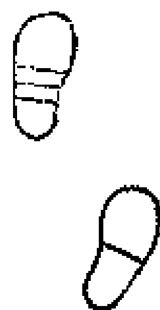
1.左进闪步

（1）预备式：与进步同（步图8）。

（2）左进闪步：左脚向前方上半步，右脚随即向左后退半步。左腿弯屈，右腿伸直或微屈。

要点：重心先右移，然后令左脚向前方上步，左脚着地后，令重心移于左脚，然后右脚向左后退步。移步同时腰要右转，使身体向东，但面仍向北。左手自然置于左前方，右手自然置于右胸前。目视北方。重心左七右三（步图9）。


步图8


步图9

（3）左进闪步训练法：按（1）（2）完成后，右脚向前上一步，使身体恢复预备式姿势，如此反复练习。

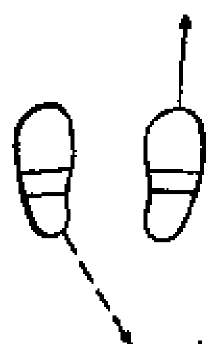
要点：进闪步完成后，双脚距离要适中，即能令步法随时进退为宜，一般相距约肩宽。闪步时须以腰带之，落步要轻。

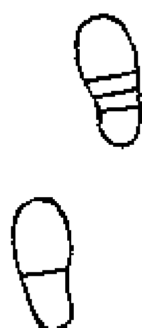
2.右进闪步：

（1）预备式：与左进闪步同（步图10）。

（2）右进闪步：右脚向右前方上半步，左脚随即向右后退半步。右腿弯屈，左腿伸直或微屈。

要点：重心先左移，然后令右脚向前方上步，右脚着地后，令重心移于右腿，然后左脚向右后退步。移步同时腰要左转，使身体向西，但面仍向北。右手自然置于右前方，左手自然置于左胸前，目视北方。重心左三右七（步图11）。


步图10


步图11

（3）右进闪步训练法：按（1）（2）完成后，左脚向前上一步，使身体恢复预备式姿势，如此反复练习。

要点：与左进闪步同。

手法

一、防御性手法：

1.右螺旋掌：

（1）预备式：两脚开立同肩宽，双腿微曲，上身直立，两臂自然下垂，手心向内，指尖向下，目视前方。（图略）

要点：全身放松，含胸拔背，松腰敛臀。

（2）右螺旋掌：右手直臂向左前上方划弧（图三—9）。然后向右上方划弧，屈肘回收于头右侧，掌心向右，

指尖向前，略低于头。目视前方（图三—10）。

要点：手掌运动路线成螺旋形，故称螺旋掌。右手向左前上方划弧时，掌心向下。当向右上划弧时，手内翻旋转使掌心向右，这时，手腕要有一股螺旋劲，同时腰微右转，以腰带动右手屈肘回收。

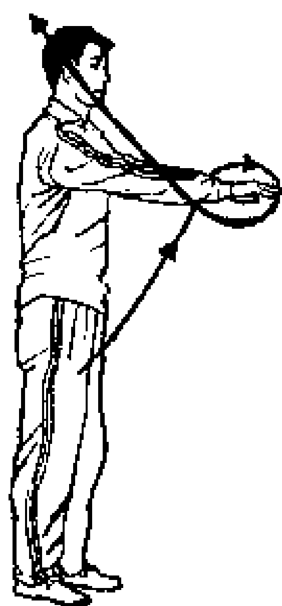
（3）右螺旋掌训练法：按(1)(2)完成后，右手下垂，使身体恢复预备式姿势，如此反复练习。

要点：运动的手（右手）要高度放松，整个动作以腰劲带之。开始练时，速度放慢，经过一段时间的训练后，可令速度稍快。然后才快速练习。快速练时，先令全身放松，然后凭借神经之感觉，令手之力瞬间爆发，以高速完成这一动作。

2.左螺旋掌：

（1）预备式：与右螺旋掌同（图略）。

（2）左螺旋掌：左臂直臂向右前上方划弧，然后向左上方划弧，屈肘回收于头左侧，掌心向左，指尖向前，略低



图三—9



图三—10

于习。目视前方。

要点：左手向右前上方划弧时，掌心向下，当向左上方划弧时，左手内翻旋掌心向左，其余要点与右螺旋掌同。

（3）左螺旋掌训练法：(1)(2)式完成后，左手下垂，使身体恢复预备式姿势，如此反复练习。

要点：与螺旋掌同。

（二）回旋掌：

1.右回旋掌：

（1）预备式，与螺旋掌同（图略）。

（2）右回旋掌：右手外翻令掌心向上，然后向右前上方，再向左划弧（图三—11），并继续向右后划弧，屈肘回收于体右侧，掌心向上，指尖向左，略低于胸。目视前方（或目视右手）（图三—12）。

要点：右手运动路线是成环形，从身体右侧起动，经一环形后回返身体右侧，故称回旋掌。右手划弧至左方时，右



图三—11



图三—12

手掌心向上，指尖向前，略高于胸部。然后右手腕向左旋动令右手指尖向左，并令右手继续向右后划弧，屈肘回收于体右侧。

（3）右回旋掌训练法：按(1)(2)式完成后，右手下垂，使身体恢复预备式姿势，如此反复练习。

要点：与螺旋掌同。

2.左回旋掌（图略）。

（1）预备式：与右回旋掌同。

（2）左回旋掌：左手外翻令掌心向上，然后向左前上方再向右划弧，并继续向左后划弧，屈肘回收于体左侧，手心向上，指尖向右，略低于胸。目视前方。

要点：左手划弧至左方时，掌心向上，指尖向前，略高于胸，然后左手腕向右旋动令左手指尖向右，并令左手继续向左后划弧，屈肘回收于体左侧。

（3）左回旋掌训练法：与右回旋掌同。

（三）立旋掌

1.左立旋掌：

（1）预备式：动作姿势与要点和回旋掌同（图三—13）。

（2）左立旋掌：左手上提至头左侧，掌心向内，指尖向上，略低于头（图三—14），左手继续向上经头顶部向右下划弧至右肩前，掌心向左，指尖向下，略低于肩。目视前方（图三—15）。

要点：手上提至头左侧时，掌心与耳相对。左手划弧时要贴着头部表面向右下方运动。左手运动路线成一垂直于地面的立环形，故称立旋掌。

（3）左立旋掌训练法：按(1)(2)式完成后，左手下

垂，使身体恢复预备式姿势，如此反复练习。

要点：与回旋掌同。

2.右立旋掌（图略）。

（1）预备式：与左立旋掌同。

（2）右立旋掌：右手上提至头右侧，掌心向内，指尖向上，略低于头，然后经头顶部向左下划弧于左肩前，掌心向右，指尖向下，略低于肩，目视前方。

要点：右手划弧时要贴着头部表面向左下运动，其余要点与左立旋掌同。

二、进攻性手法：

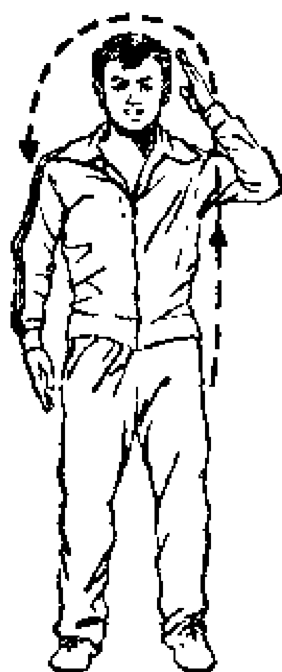
（一）推掌：

1.右推掌：

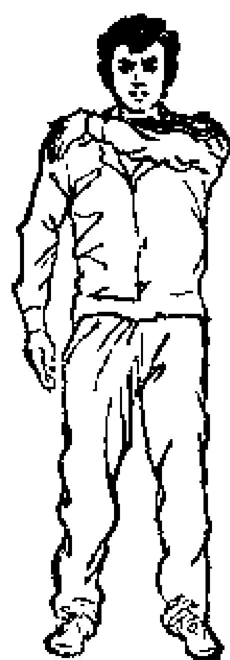
（1）预备式：与回旋掌同。



图三—13



图三—14



图三—15

（2）右推掌，右手上提至右腰间，然后用爆发力向前直推，掌心向外，指尖向上，略高于肩，臂伸直。目视指尖。

要点：右手放松，以腰蓄劲，用瞬间爆发力使其向前疾推。推出后手部放松，臂微曲。

（3）右推掌训练法，按(1)(2)完成后，右手下垂，使身体恢复预备式姿势，如此反复练习。

要点，开始时放松慢练，以后逐渐加速，至一定程度时，才加爆发力向前疾推。推掌时，以蓄腰劲，以腰力引导其爆发。

2.左推掌，方法与右推掌同。

（二）冲拳：

1.冲右拳。

（1）预备式，与右推掌同。

（2）右冲拳，右手上提至右腰间，掌变握拳势，拳心向上，然后向前直冲，拳冲出后，拳心向下，与肩同高，臂伸直。目视前方。

要点：拳要握紧。拳在冲出过程中，拳心由向上变为向下，使拳成一旋转形冲出。

（3）右冲拳训练法：与右推掌同。

2.左冲拳：

方法与右冲拳相同，唯手不同而已。

腿法

一、蹬腿：

1.右蹬腿：

（1）预备式：与推掌同（图略）。

（2）右蹬腿：右腿屈膝上提，然后向前直蹬，腿伸直，脚掌向外。脚尖向上，略高于膝。目视前方（图三—16）。

要点：右膝上提令大腿尽量靠近右腹部，待膝盖过腰后才向前蹬出。

（3）右蹬腿训练法：按(1)(2)完成后，右脚放下，使身体恢复预备式姿势，如此反复练习。

要点：腰胯放松，提膝时要沉腰坐胯，左腿微曲，以腰蓄劲，令腿向前猛蹬。腿蹬出后，上身保持正直，两手自然下垂。

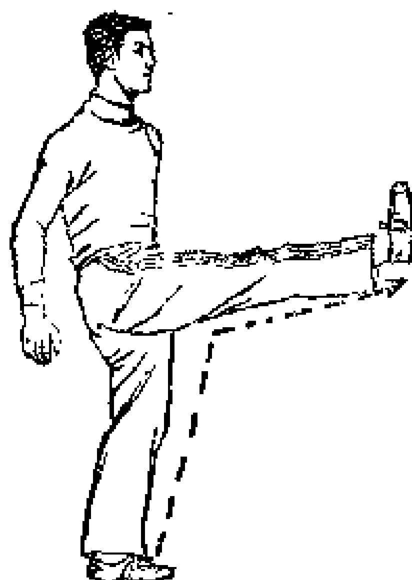
2.左蹬腿：方法与右蹬腿同。

二、踩腿：

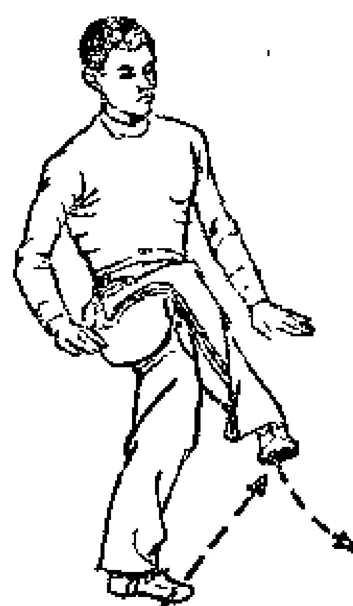
1.右踩腿：

（1）预备式：与蹬腿同。

2.右踩腿：腰微右转，右腿屈膝上提，脚尖向右前方，略高于左膝，脚掌向下（图三—17）。然后向前下方踩出，腿伸直，脚掌向前下方，脚尖向右上方。目视前下方（图



图三—16



图三—17

三—18）。

要点：右腿提膝令膝盖约与腰同高，以腰蓄劲，令腿向前下踩。

（3）右踩腿训练法：按(1)(2)完成后，右腿放下，使身体恢复预备式姿势，如此反复练习。

要点：踩腿时左腿微曲，踩出后上身微向右后倾，以保持身体重心平衡。两手自然下垂。

2.左踩腿：方法与右踩腿同。

其他腿法与手法

为了更好地进行攻防练习，在这里介绍六合八法拳法以外的其他腿法与手法。

（一）侧踹腿：

1.右侧踹腿。

（1）预备式：与踩腿同。

（2）右侧踹腿：腰向左转，左脚向前上步，脚尖外撇；右腿随即屈膝上提向右上方踹出，腿伸直，脚掌向右，脚尖向前，高于腰。目视右方（图三—19）。

要点：右脚踹出前，左腿微屈，以腰蓄劲，用爆发力使右腿瞬间踹出。左手置于体前，右手置于体后。

2.左侧踹腿：方法与右侧踹腿同。

（二）横扫腿：

1.右横扫腿：

（1）预备式：与侧踹腿同。

（2）右横扫腿：腰微左转，左脚向前上步，脚尖外撇。右腿随即由右向左上方横扫，腿伸直，脚尖绷直向左上方。目视右上方（图三—20）。

要点：以腰带动右腿向左上方扫出，扫出后，上身左倾，以保持身体重心平衡。

（3）右横扫腿训练法：按(1)(2)完成后，右腿放下，使身体恢复预备式姿势，如此反复练习。

要点：扫前左腿微屈，扫后伸直。以腰蓄劲，瞬间爆发令腿扫出。左手自然置于前，右手自然置于后。

2.左横扫腿：方法与右横扫腿同。

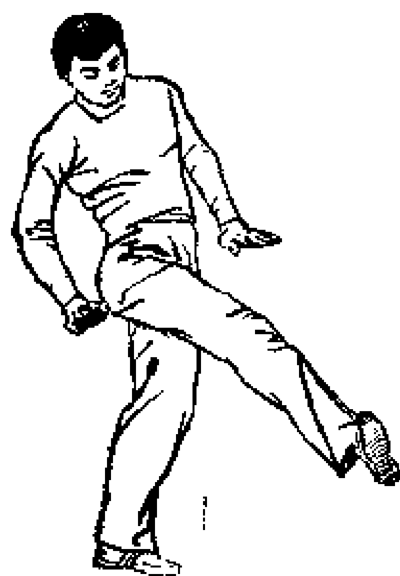
（三）扫拳：

1.右扫拳：

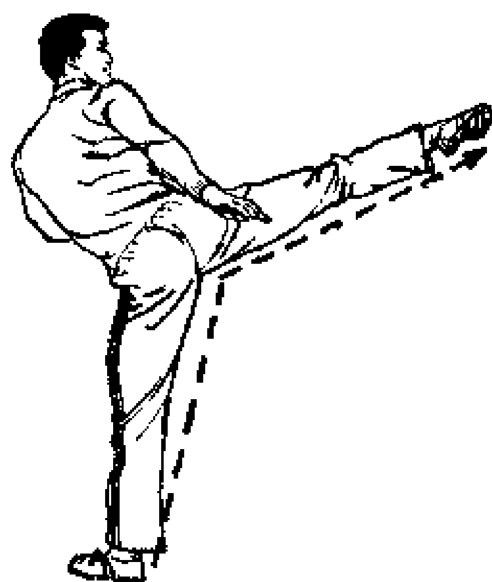
（1）预备式：与冲拳同。

（2）右扫拳：右手握拳直臂向右上提成水平，然后直臂向左前方扫出，拳心向左，拳眼向上，与肩同高，臂伸直。目视右拳。

要点：拳要握紧，以腰蓄劲带动右拳扫出。



图三—18



图三—19

（3）右扫拳训练法：按(1)(2)完成后，右手放下，使身体恢复预备式姿势，如此反复练习。

要点：扫拳时，腰微左转。左手自然置于左后方。右拳扫至前方时，可继续顺其力向左后方运动，但臂要始终保持伸直。

2.左扫拳：方法与右扫拳同。

（四）抛拳：

1.右抛拳：

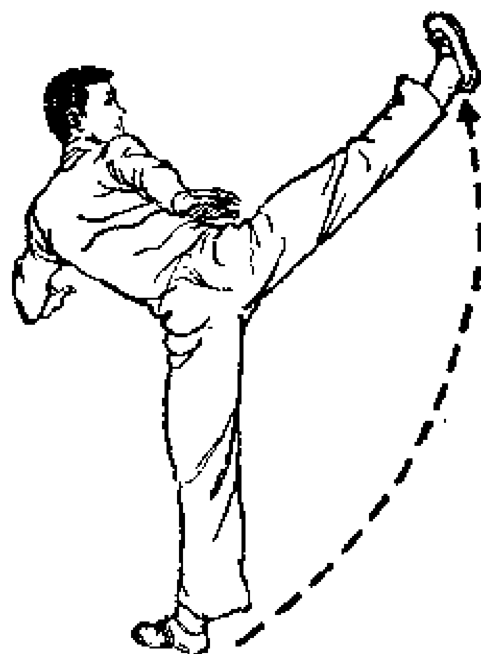
（1）预备式：扫拳同。

（2）右抛拳：右手握拳由下向前上方抛出。臂微屈，拳心向内，略高于肩。目视右拳。

要点：以腰蓄劲令拳上抛。

（3）右抛拳训练法：按(1)(2)完成后，右手放下，恢复预备式姿势。如此反复练习。

2.左抛拳：方法与右抛拳同。



图三—20

第四节　技击攻防法

一、冲拳的攻防：

对手以直冲拳击我时，可分别以下面三种步法配合螺旋掌手法防之。

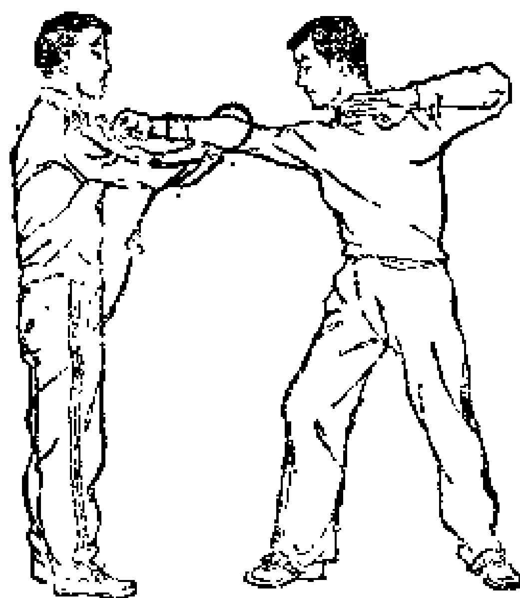
（一）右冲拳的攻防：

1.以右虚步右螺旋掌防之：

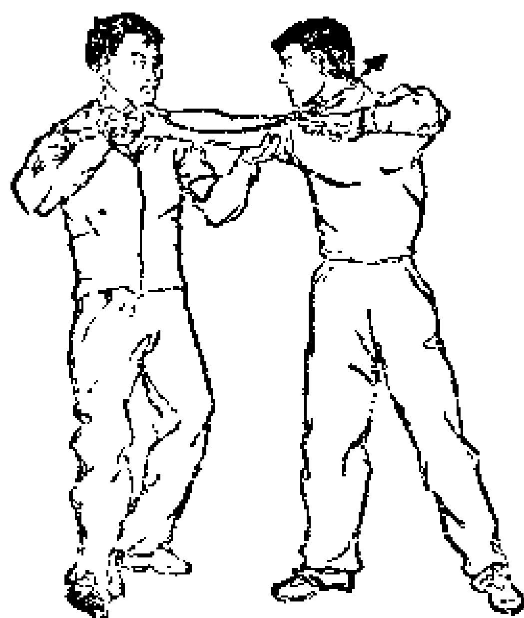
（1）预备式：甲（束腰者），取盘时握拳势；乙（无束腰者），取自然预备式（图略）。

（2）甲进步右冲拳；乙右虚步右螺旋掌：

甲进步以右冲拳击乙胸部，乙即抬手以右螺旋掌拦截。乙右手腕与甲手臂接触。手心向下（图三—21）。乙上动不停，右手内翻旋腕令手心向外，重心左移，腰随即右转，以腰带右手，贴着甲手臂向右后划弧。左手顺势上提托于甲右上臂下方，右手抓住甲右腕，左腿微屈，右腿伸直，脚跟着地成右虚步（图三—22）。



图三—21



图三—22

要点：乙右手与左手稍用力拖带甲方，令甲向右前跌。

（3）反击：

当甲向前倾时，乙右手及左手松开，以腰发动，令右手以横扫拳击甲颈部，甲被击后仰（图三—23）。

2.以左横闪步右螺旋掌防之。

（1）预备式：与上(1)同。

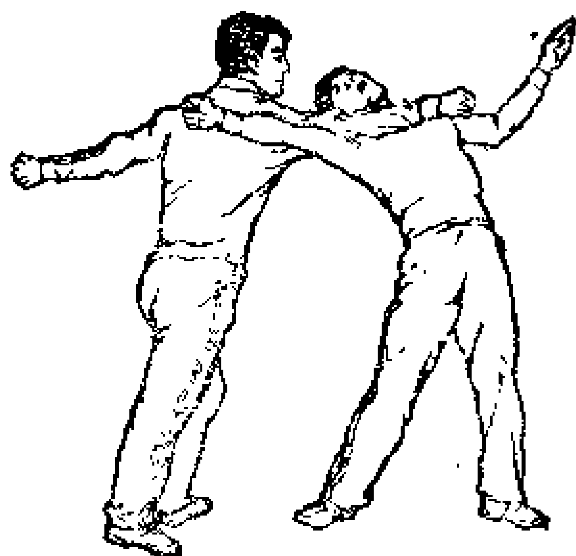
（2）甲：进步右冲拳；乙：左横闪步右螺旋掌。

当甲以冲拳击乙胸时，乙抬右手以右螺旋掌拦截甲拳。同时，左脚起动以左横闪步避开乙拳，左手随即上托于甲右上臂下方（图三—24）。

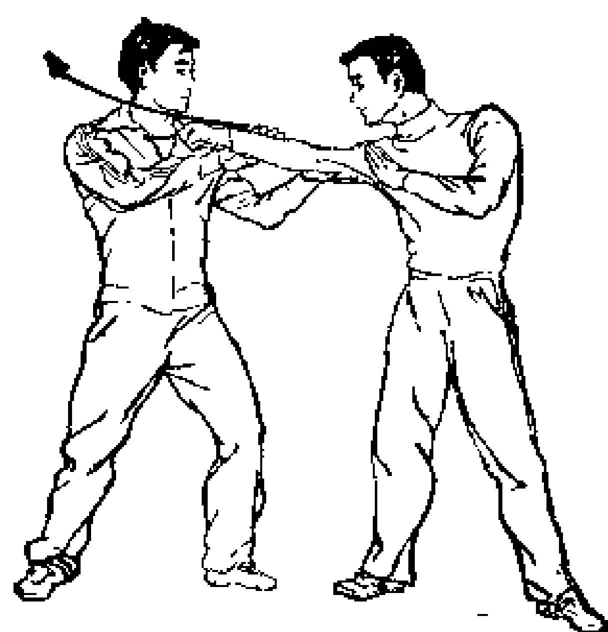
要点：乙待右手与甲臂接触后才闪步。

（3）反击：

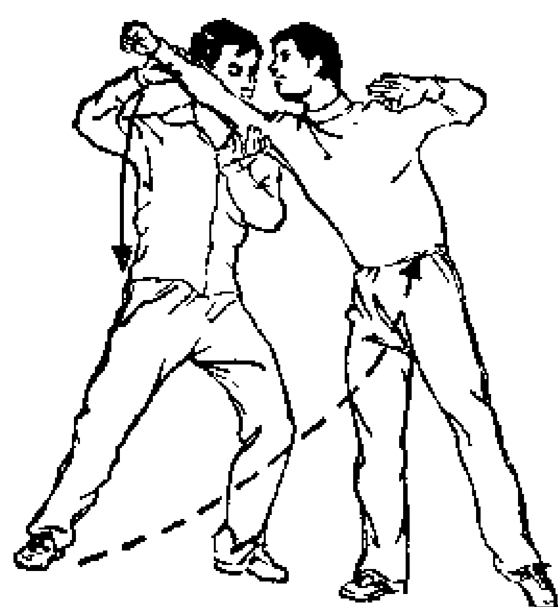
乙上动不停，双手抓甲手臂顺势后拖（图三—25）。甲即失重前倾，乙双手骤然下压，并以右腿踢击甲腹部，甲被



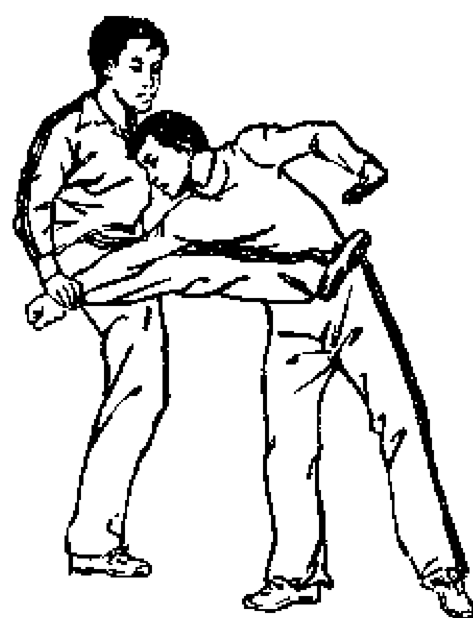
图三—23



图三—24



图三—25



图三—26

击伤（图三—26）。

3.以左进闪步右螺旋掌防之：

（1）预备式：与上(1)同。

（2）甲：进步右冲拳；乙：左进闪步右螺旋掌。

甲进步以右冲拳击乙胸，乙右手以螺旋掌拦截甲拳，同时左脚进步以左进闪步避开甲拳，并追近甲身，左手随即上托于甲右上臂下方（图三—27）。

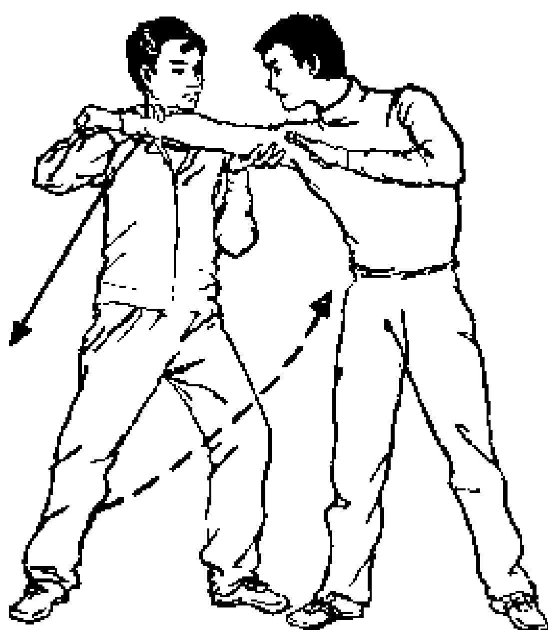
要点：乙待右手与甲手接触后才进步。

（3）反击：

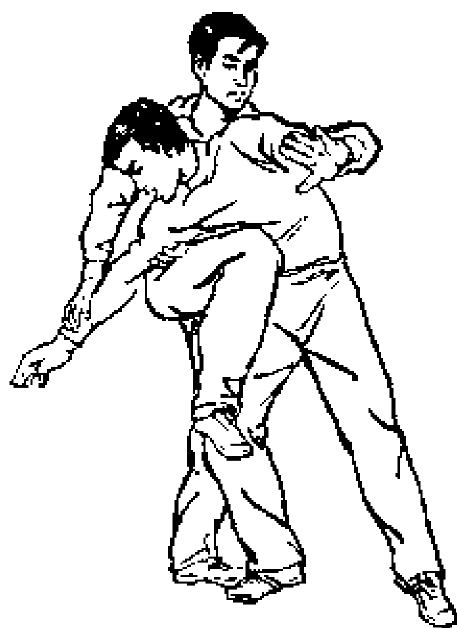
乙双手顺势向后下方拖甲，待甲向前下倾时，乙突然提膝，以膝盖力击甲腹部，甲被击伤（图三—28）。

（二）左冲拳的攻防：

防左直拳方法有三种：1.以左虚步左螺旋掌防之；2.以右横闪步左螺旋掌防之；3.以右进闪步左螺旋掌防之。其方



图三—27



图三—28

法与防右冲拳同，故这里不作详细介绍。

二、抛拳的攻防：

（一）右抛拳的攻防：

1.对手以右抛拳击我时，可分别以下面三种步法配合回旋掌手法防之：

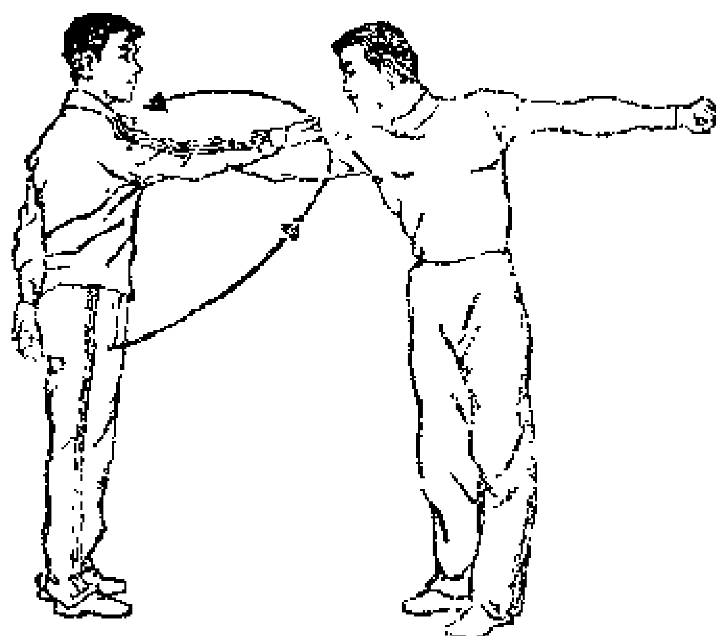
（1）预备式：与上①同。

（2）甲：进步右抛拳，乙：右虚步右回旋掌。

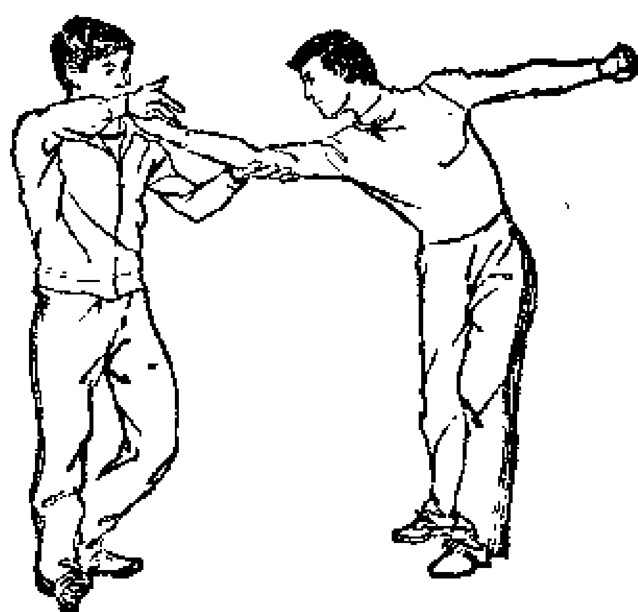
甲进步以右抛拳击乙下颚，乙以右回旋掌拦截甲拳（图三—29），当乙手与甲手接触一瞬间，乙即令腰右转成右虚步，同时，右手贴着甲手顺势向右回收，甲拳即被卸开，乙左手随即上托于甲右上臂下方（图三—30）。

要点：乙右手与甲手接触时，乙右手必须扣腕，使手腕紧贴甲手，然后以腕部卡着甲手向右划弧，以卸开甲拳，加上虚步及转腰动作，便使甲拳击不中乙。

（3）反击：

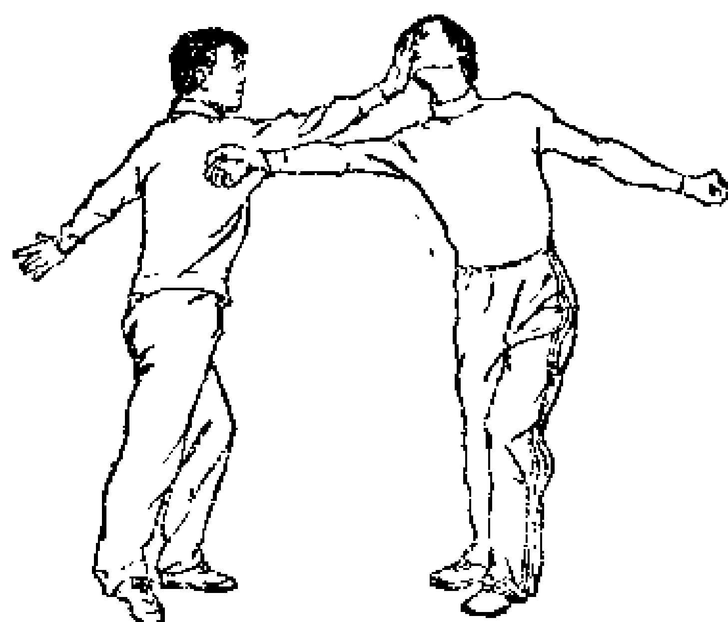


图三—29



图三—30

乙上动不停，右手继续向右卸开甲拳，然后抬手，以右推掌击甲面部，甲被击中（图三—31）。



图三—31

2.以左横闪步右回旋掌防之：

（1）预备式：与上(1)同。

（2）甲：进步右抛拳，乙：左横闪步右回旋掌：

甲进步以右抛拳击乙，乙以右回旋掌拦截甲拳，同时以左横闪步避开甲拳（图三—32）。乙上动不停，以左手上托于甲上臂下方，并以双手向后上方拖带，甲被拖前倾（图三—33）。

要点：基本上与右虚步右回旋掌同。

（3）反击：

乙在拖带甲时右手下压，并以右脚击甲腹部，甲被击中（图三—34）。

3.以左进闪步右回旋掌防之：

（1）预备式：与上(1)同。

（2）甲：进步右抛拳，乙：左进闪步右回旋掌：

甲进步以右抛拳击乙，乙以回旋掌拦截甲拳，同时以左进闪步避开甲拳，并迫近甲身（图三—35）。乙上动不停，左手上托于甲右上臂下方，并顺势拖带甲（图三—36）。

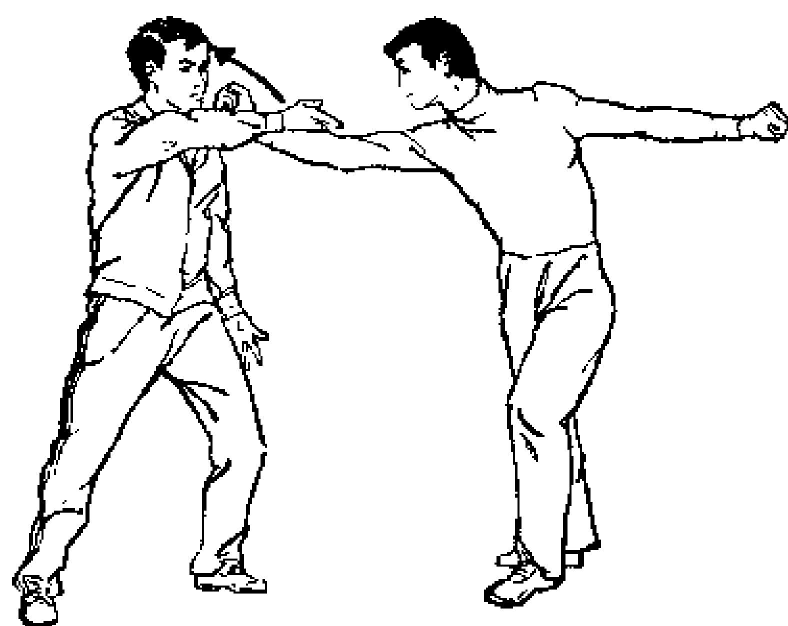
要点：基本上与右虚步右回旋掌同。

（3）反击：

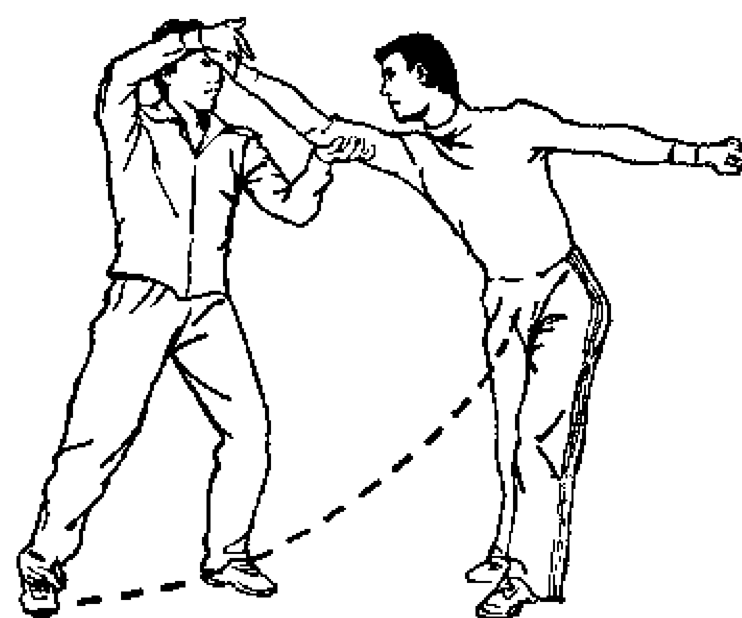
乙继续拖带，甲被拖前，乙随即松手并以右冲拳击甲腹部，甲被击中（图三—37）。

（二）左抛拳的攻防：

对手以左抛拳击我，有三种方法防之：1.以左虚步左回旋掌防之；2.以右横闪步左回旋掌防之；3.以右进闪步左回旋掌防之。其方法与防右抛拳同，在这里不详叙。



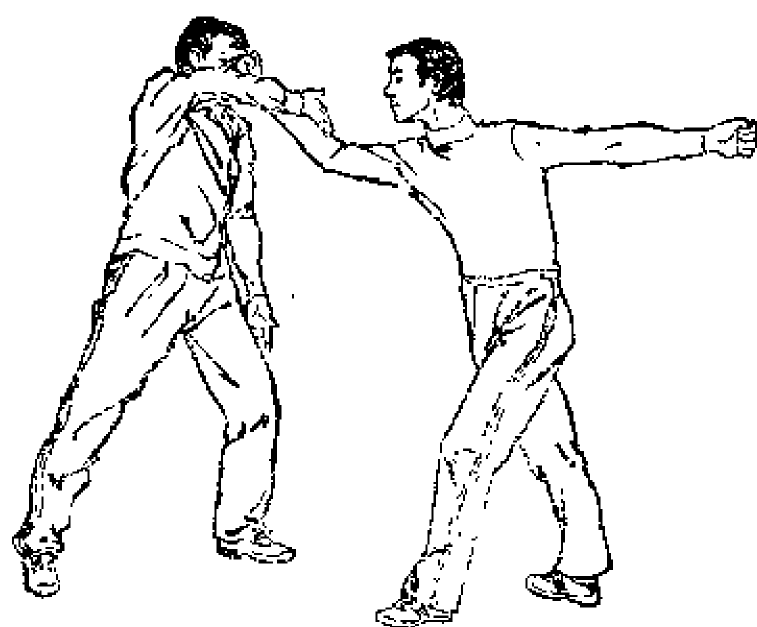
图三—32



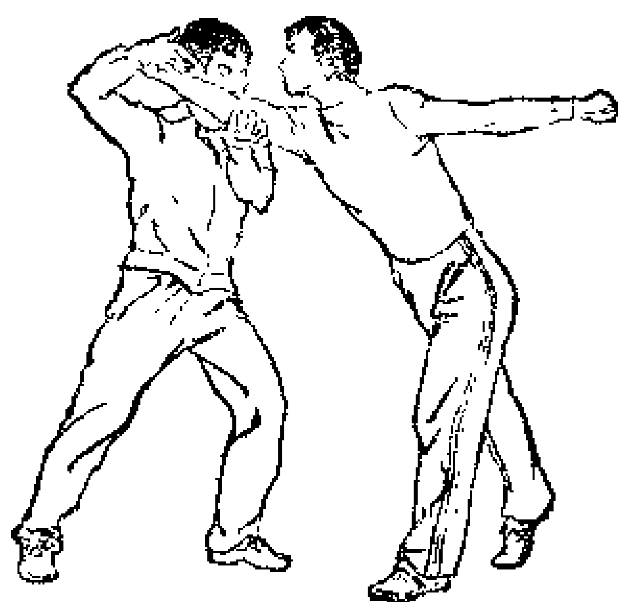
图三—33



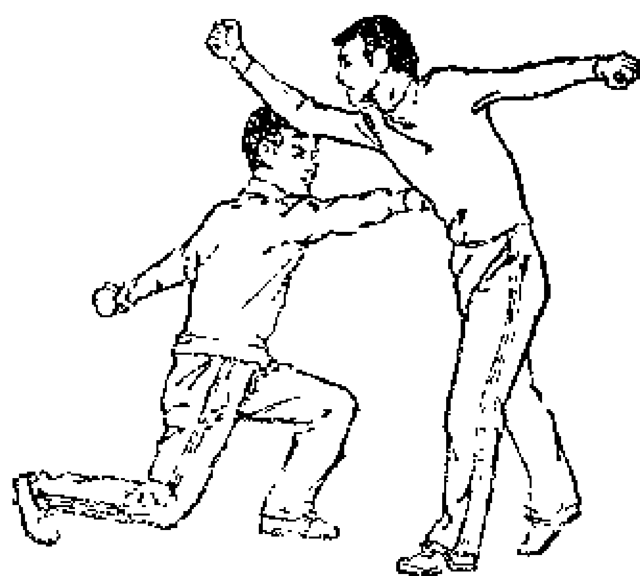
图三—34



图三—35



图三—36



图三—37

三、扫拳的攻防：

（一）右扫拳的攻防：以左立旋掌防之。

1.预备式：与上（1）同

2.甲：进步右扫拳；乙：左立旋掌：

甲进步以右扫拳击乙头部，乙提手以左立旋掌拦截甲拳，甲拳被卸开（图三—38、39、40）。

要点：乙左手要凭感觉之灵敏，当接触甲拳之一瞬间，即向上、再向右下划弧，便可顺甲之拳势卸开甲拳。

3.反击：

乙卸开甲后，左脚进步，左手迅速向左横扫，击甲的颈部，甲被击后仰（图三—41）。

（二）左扫拳的攻防：以右立旋掌防之。

方法与左立旋掌同

四、蹬腿的攻防：

（一）右蹬腿的攻防：

对手以右蹬腿击我，可分别以下面三种步法配合右螺旋掌防之：

1.以右虚步右螺旋掌防之：

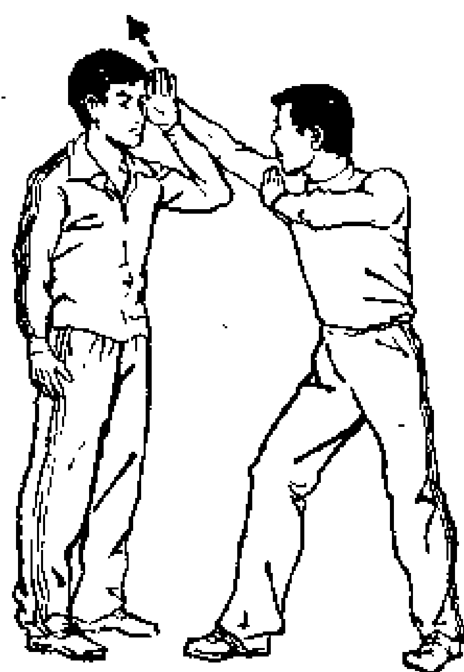
（1）预备式：同上（1）。

（2）甲：进步右蹬腿，乙：右虚步右螺旋掌。

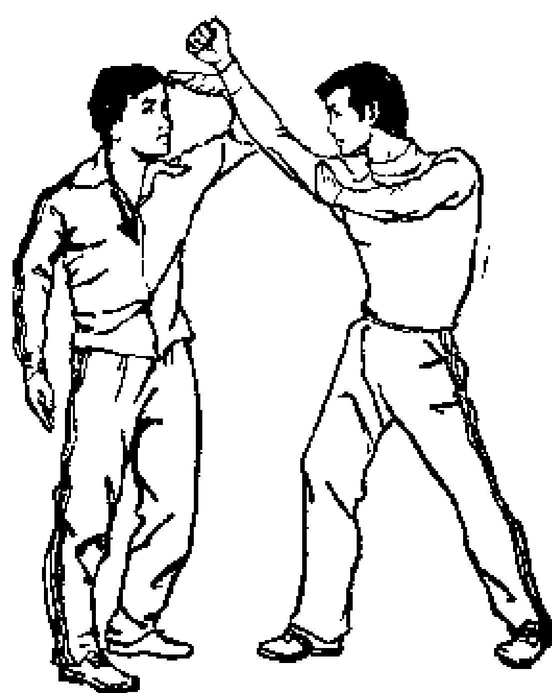
甲进步以右蹬腿击乙胸部，乙随即以右螺旋掌拦截甲腿（图三—42），乙手接触甲腿一瞬间即转腰成右虚步避开甲腿，同时以腰带右手向右回收（图三—43）。左手随即上托于甲腿膝关节下（图三—44）。

要点：乙右手一接触甲腿，必须迅速回收，并及时变换步法，使甲腿击空。

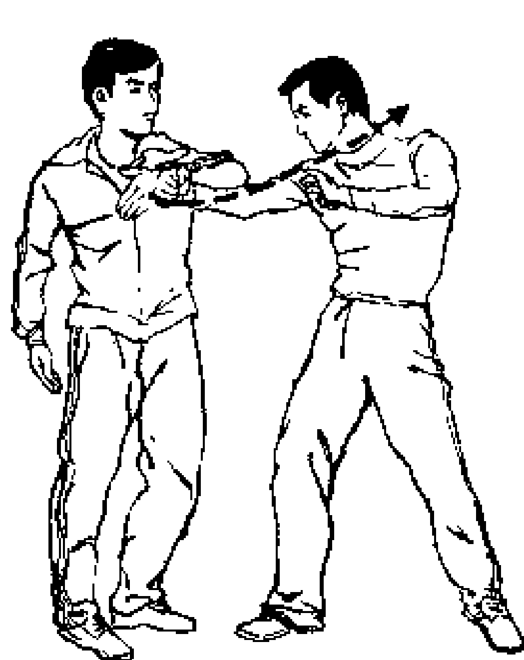
（3）反击：



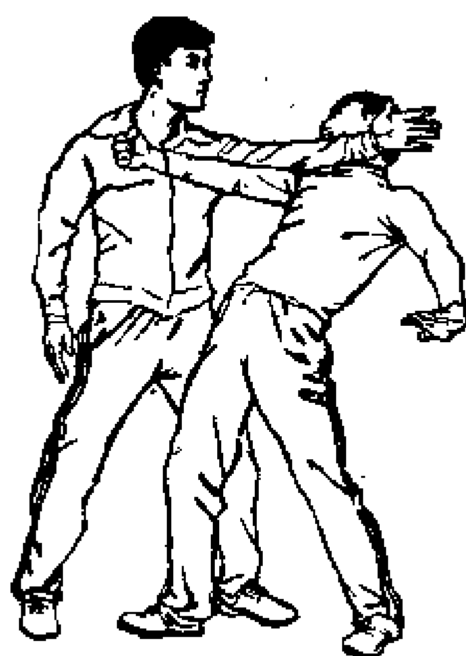
图三—38



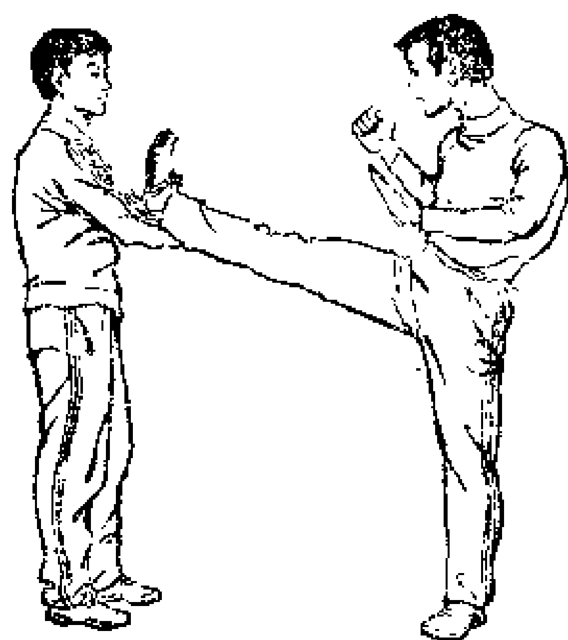
图三—39



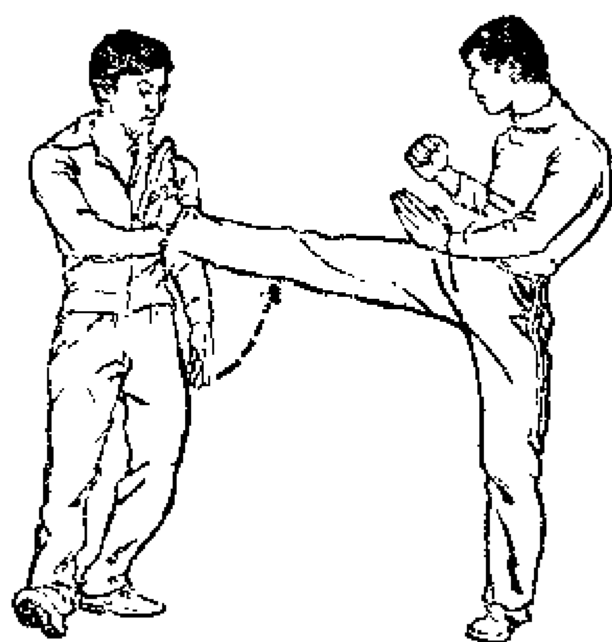
图三—40



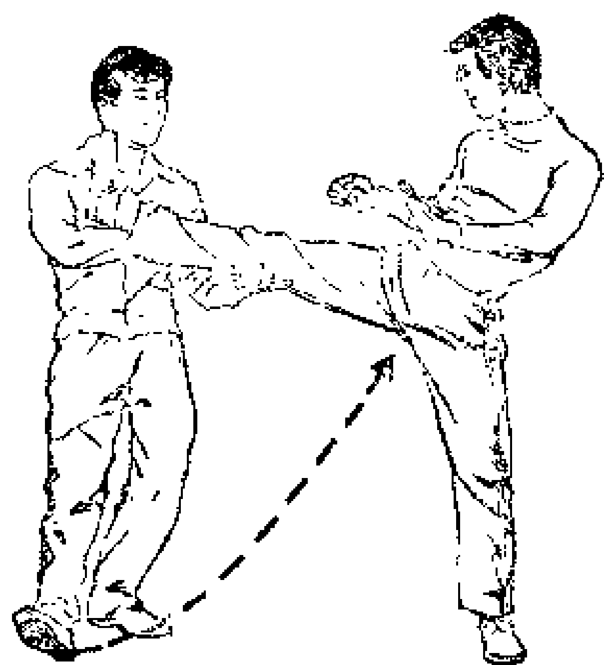
图三—41



图三—42

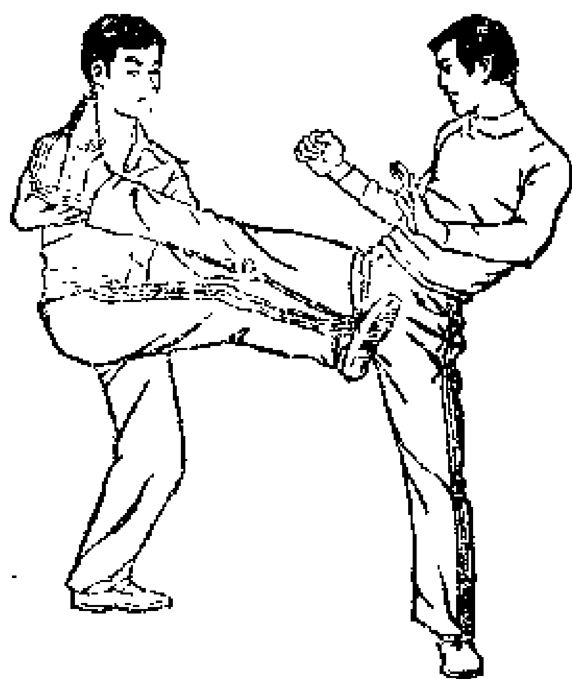


图三—43



图三—44

乙上动不停，顺势拖带甲腿，并起右腿击踢甲裆，甲被击中（图三—45）。



图三—45

2.以左横闪步右螺旋掌防之：

（1）预备式：与上（1）同。

（2）甲进步右蹬腿，乙左横闪步右螺旋掌：

甲进步以右蹬腿击乙胸部，乙以右螺旋掌拦截，并以左横闪步避开甲腿（图三—46）。

要点：乙手接触甲腿一瞬间即闪步避开甲腿，右手顺甲腿作螺旋运动，以化开甲腿之进攻力，左手顺托甲腿。

（3）反击：

乙上动不停，以双手拖带甲腿，并以右踩腿击甲左腿膝关节，甲被击中（图三—47）。

3.以左进闪步右螺旋掌防之：

（1）预备式：与上（1）同

（2）甲：进步右蹬腿，乙：左进闪步右螺旋掌：

甲进步以右蹬腿击乙胸部，乙以右螺旋掌拦截甲腿，同时以左进闪步避开甲腿并迫近甲身（图三—48）。

要点：与上（2）要点大致相同。

（3）反击：

乙右手反手上托甲腿，并以右脚上步于甲左腿后方，乙推甲腿，甲被推倒后仰（图三—49）。

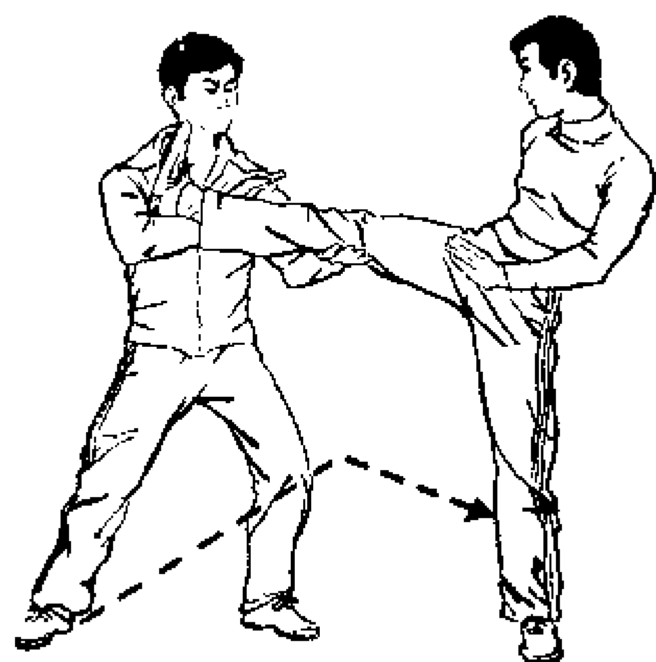
（二）左蹬腿的攻防：

对手以左蹬腿击我，可分别以下面三种方法防之：1.以左虚步左螺旋掌；2.以右横闪步左螺旋掌；3.以右进闪步左螺旋掌。其方法与防右蹬腿同。

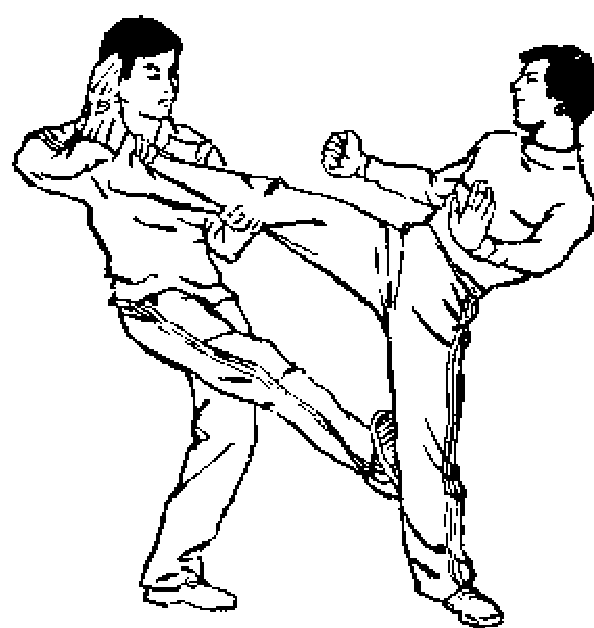
五、弹腿的攻防：

（一）右弹腿的攻防：

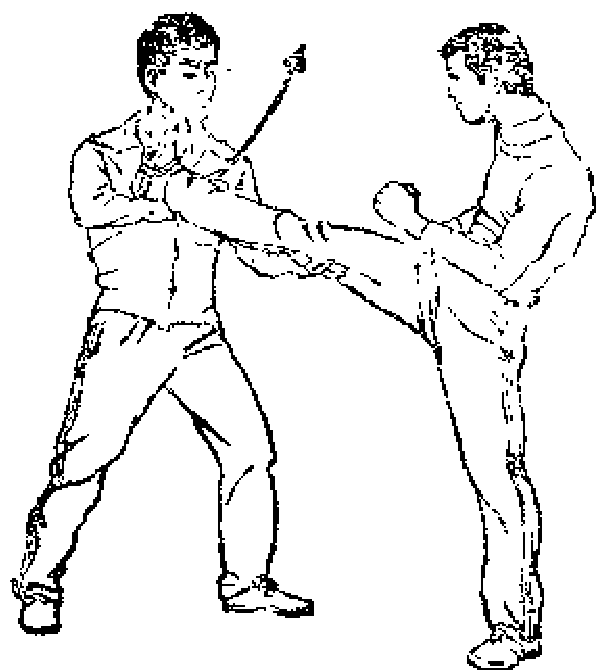
对手以右弹腿击我，可分别以下面三种步法配合右回旋掌防之：

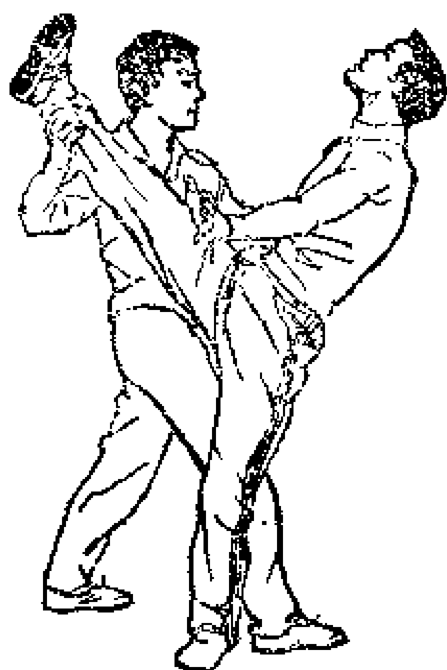


图三—46



图三—47


图三—48


图三—49

1.以右虚步右回旋掌防之：

（1）预备式：与上（1）同

（2）甲：进步右弹腿；乙：右虚步右回旋掌：

甲进步以右弹腿击乙胸腹部，乙以右回旋掌拦截（图三—50），并迅速转腰成右虚步避开甲腿。右手继续顺势向右上方划弧，化开甲腿之攻击力（图三—51）。

要点：乙右手放松，接触甲腿时与之粘连，顺其力而上，不可抗力。右手腕要内旋使之卡住甲腿向右运动。左手顺势上托于甲腿膝下。

（3）反击：

乙趁甲身体后仰之际，左脚迅速进步于甲体右后侧，以右推掌击甲胸，甲被击中（图三—52）。

2.以左横闪步右回旋掌防之：

（1）预备式：与上（1）同。

（2）甲：进步右弹腿；乙：左横闪步右回旋掌：

甲进步以右弹腿击乙，乙以右回旋掌拦截甲腿，同时以左横闪步避开甲腿，右手顺势卸开甲腿（图三--53）。

要点：与上（2）相同。

（3）反击：

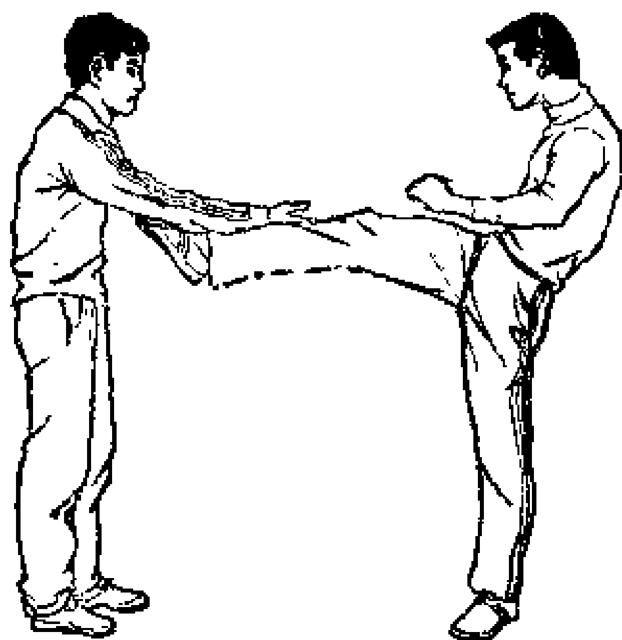
乙卸开甲腿后，右脚迅速上步于甲体后，并以右扫拳击甲颈部，甲被击后仰（图三—54）。

3.以左进闪步右回旋掌防之：

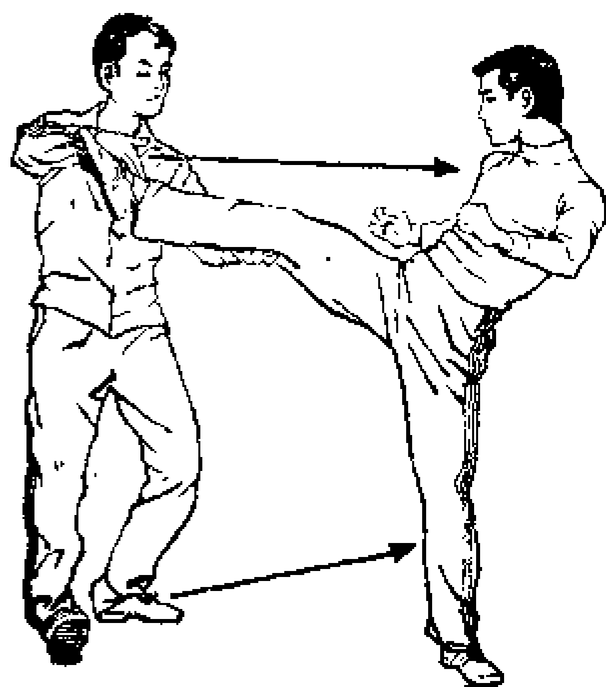
（1）预备式：与上（1）同。

（2）甲：进步右弹腿；乙：左进闪步右回旋掌：

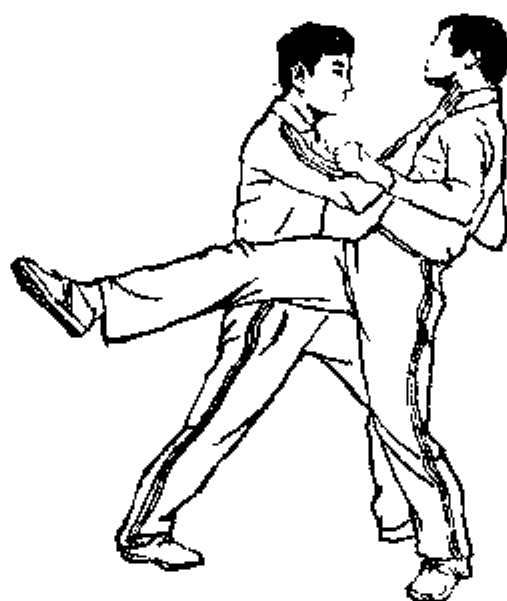
甲进步以右弹腿击乙，乙以右回旋掌拦截并卸开甲弹腿，同时以左进闪步避开甲腿并迫近甲身（图三—55）。



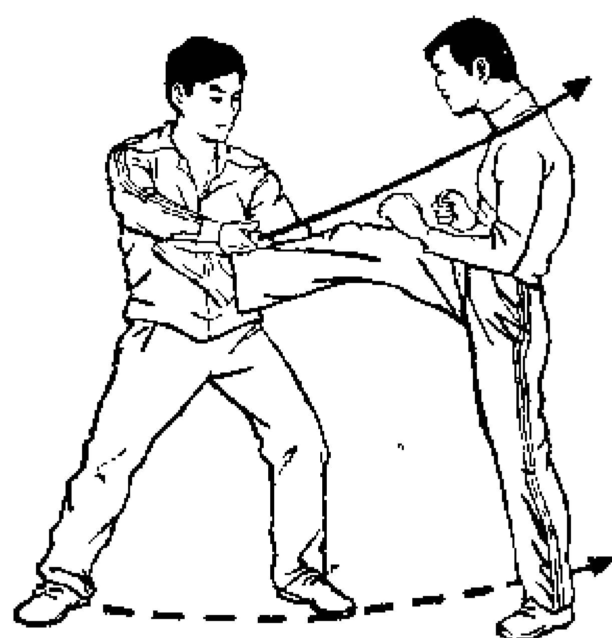
图三--50



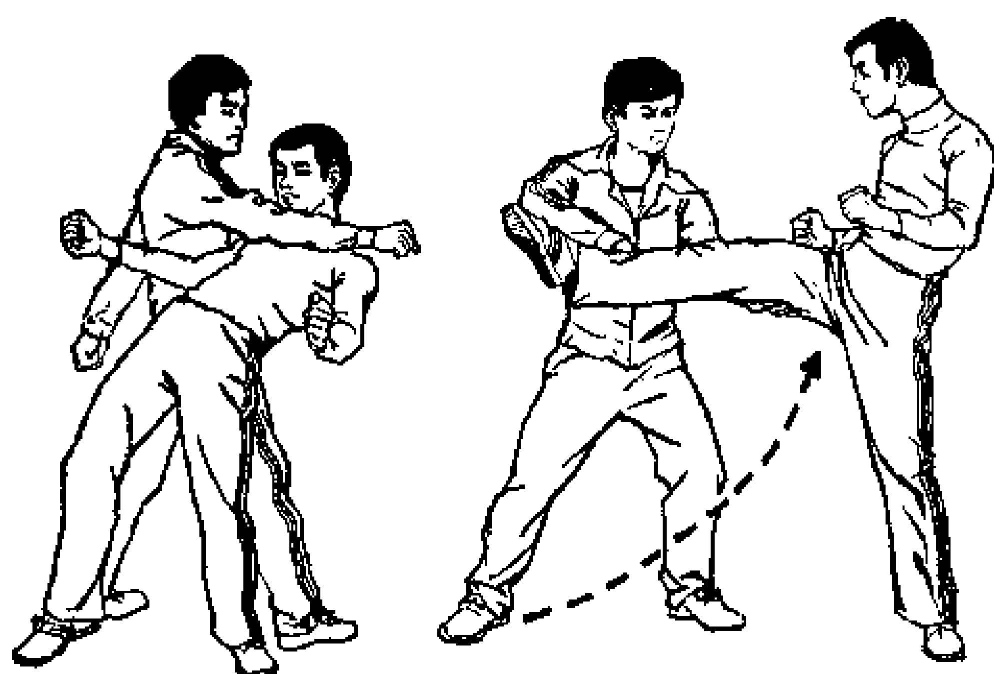
图三—51



图三—52



图三—53



图三—54

图三—55

要点：与上（2）要点相同。

（3）反击：

乙上动不停，双手向右拖带甲腿，当甲被拖前右腿着地的一瞬间，乙双手迅速置于甲背后，用力向右下方推按；同时右腿提膝，以膝盖撞击甲胸部，甲被击中（图三—56）。

（二）防左弹腿：

对手以左弹腿击我，可分别以下面三种方法防之：
左虚步左回旋掌防之；2.以右横闪步左回旋掌防之；3.以右进闪步左回旋掌防之。其方法与防右弹腿同。

六、横扫腿的攻防：

（一）右横扫腿的攻防：

1.以左进步左立旋掌防之：

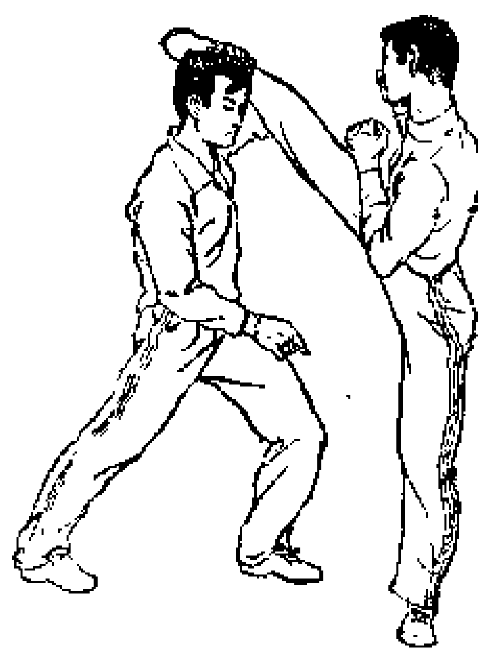
（1）预备式：与上（1）同。

（2）甲进步右横扫腿，乙左进步左立旋掌：

甲进步以右横扫腿击乙头部，乙即进左步以左立旋掌拦



图三—56



图三—57

截（图三—57），乙身体稍下坐，左手上提（图三—58），并向右下划弧，顺势卸开甲腿于体右侧（图三—59）。

要点：乙手在接触甲腿的一瞬间即向上、向右下划弧，并放松腰部，顺甲之腿力而运动，便能卸开甲腿之攻击。

（3）反击：

乙上动不停，右腿上步于甲体后，右手随即紧锁甲之喉部，甲被击后倒（图三—60）。

2.以提膝右独立防之：

（1）预备式，与上（1）同。

（2）甲：进步右横扫腿；乙：提膝独立：

甲进步以右横扫腿击乙腰部，乙提左膝拦截成提膝右独立（图三—61）。

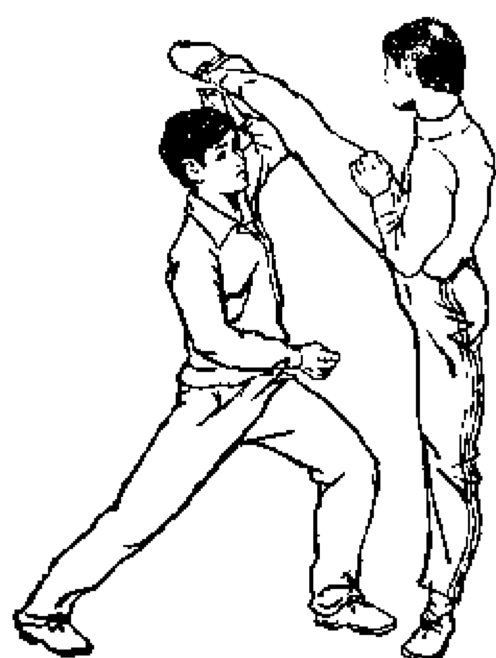
要点：此是当甲之横扫腿不高时所用之防范方法，为防其腿击高，在提膝时左手上提置头左侧，以防万一。

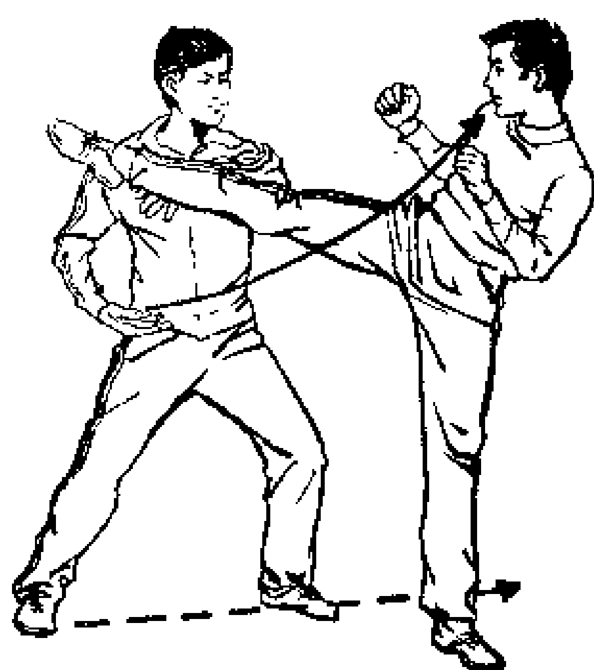
（二）左横扫腿的攻防：

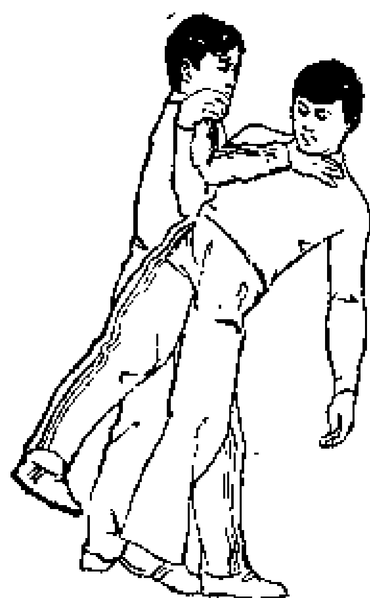
当对手以左横扫腿击我时，可用下面方法防之：当横扫腿高于腰部时，以右进步右立旋掌防之；当横扫腿低于腰部时，以提左膝独立防之。其方法与防右横扫腿同。

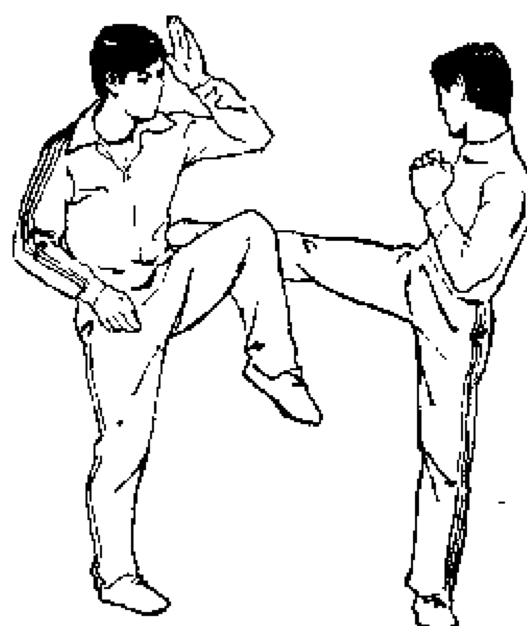
七、侧踹腿的攻防：

侧踹腿的攻防法与蹬腿的攻防法相同。


图三—58


图三—59


图三—60


图三—61

第五节　技击训练法

要进行技击运动，必须掌握技击的训练方法。

六合八法拳的技击训练法，要求我们首先学好六合八法拳的套路，掌握好六合八法拳的拳理，因为这是入门的基础。所以，要很好地进行技击运动，就必须先认真地进行套路训练。在这个基础上再进行技击基本功的学练。当以上两方面的训练达到一定水平时，才进入技击攻防训练。

技击攻防训练分五个阶段：

第一阶段：

人员固定，攻防内容固定，攻击时间固定。所谓人员固定，即甲乙两方固定一人进攻，一人防守，整个训练中保持不变。所谓攻防内容固定，就是整个训练过程中只练某一攻防手法，如练防冲拳，就只能由一人作冲拳击对方，而不能用其他拳法击对方。所谓攻击时间固定，就是相互之间约好进攻时间，为使被攻者作好准备，更好地练习防守的手法。这就是说，第一阶段的训练是互相预先配合好的训练，可以说是假设性的攻守训练。

第二阶段：

人员固定，攻防内容固定，攻击时间不定。在这阶段中，只作一变动，就是一方攻击对方的时间不定，其余按第一阶段要求不变。通过不约定攻击时间，可训练防守一方的反应及其防守手法的熟练程度。

第三阶段：

人员固定，攻击时间固定，攻防内容不定。这阶段训练，只规定一人进攻、另一人防守，并约定进攻时间，但进攻者的手法（即内容）不定，这样可训练防守一方的随机应

变地采用防守手法的反应。

第四阶段：

人员固定，攻防内容及攻击时间不定。这阶段的训练，只规定一人进攻，另一人防守，而进攻者的手法（即内容）及攻击时间不定，这样可更进一步训练防守者的反应及防守手法的熟练应用。

第五阶段：

技击攻防训练到达一定水平时，便可进入自由搏击训练。

所谓自由搏击训练，就是人员、攻防内容、攻击时间都不固定的训练，就是双方各自发挥己之攻击特长，以任何手法，在任何时间攻击对方，力求击倒对方，而被攻击者则凭自己之反应及防守特长，去消解对方之攻击并进行有效的反击，这样的训练称为自由搏击训练。这是技击训练的高级阶段。

技击训练的主要方法如上所述。但六合八法拳的技击训练还需进行其他辅助性训练，这就是招式应用的训练及神意训练。

所谓招式应用训练，就是要对六合八法拳套路的每一个招式进行研究，研究其技击意义，并选出其有实战意义的动作进行技击练习，通过招式手法攻防练习，可更进一步掌握六合八法的技击法，有利于进行技击运动。

所谓神意训练，就是训练自己的神经反应。这种练习，要有意识把它融合于套路训练、技击基本功及攻防训练之中。也就是说，在这些训练中，要培养自己的攻防意识，一切攻防动作要由心意导之。在技击训练中，不断以神意的反应去总结经验，比如与对手的距离感，时间感，速度感等，

通过训练，使这种感觉变为自己的一种特殊反应，只要对方一出手，便能反应出他的攻击能否击中自己，以令自己是否需要防守或可反击之。假如达到这个阶段，那就是“神明”阶段。而达到这个阶段者，则可以说是比赛场上的胜利者了。

最后要说几句，就是技击运动在现代社会中，只能作为一种体育运动而存在。既是体育运动，它的主要目的，是为了增强体质。因此技击运动必须为这一目的服务。否则，这种运动的存在是没有时代意义的。但技击运动又是一种对抗性运动，既是对抗，就不可避免会出现伤害事故。这是非常矛盾的。然而，我们不能因为会出现伤害事故而不开展这项运动，正如一个人不能因噎而废食的道理一样。这里的关键，就是要加强保护措施，这包括技击训练和比赛的护具，以及行之有效的竞赛规则三个方面。我们相信，只要技击走体育运动这条路，并且有很好的护具及竞赛规则，那么，技击运动就能很好地开展，并普及于群众之中，成为一项真正的武术运动。

附　　录

李东风遗著：

1. 六合八法歌诀：

六合八法始于心　　心意源头神主之
虚无自在静中动　　静中养息调精气
精气相交依日月　　行工火候昆仑顶
刚柔进退意相随　　趋动形骸无迟滞
往来顺逆炼阴阳　　绵绵密密在胎息
筑基无欲养元神　　学得此法永于世
无拘无束得自然　　我与乾坤为表里
欲知有象原无象　　固守虚无运坎离

2. 六合八法五字诀：

心意本无法　有法是虚无　虚无得自然
无法不容恕　放之弥六合　包罗小天地
释家为觉圆　道家说无遗　有象求无象
不期自然至　要学心意功　先从八法起
养我浩然气　遍身皆弹力　见首不见尾
无象亦无意　收放勿露形　松紧要自主
策应宜守默　不偏亦不倚　视不能如能
生疏莫临敌　动时把得固　一发未得人
审机得其势　乘敌击与顾　刚在他力前
柔乘他力后　彼忙我静待　攻守任君斗
步步占先机　时时要留意　蓄劲如弓圆
发劲似箭直　悟透阴阳理　刚柔互参就
调息坎离交　上下中和气　守默为卧禅

动似蛰龙起　虚灵含有物　窈窈冥冥趣
忽隐又忽现　息息任自然　避免敌重力
原来自我始　双单可分明　阴阳见虚实
虚引敌落空　欲收放更急　两腿似弓弯
伸缩腰着力　脊臂须环抱　内外混元气
息念要集神　仿佛临大敌　目光如流电
精神顾四隅　前四后占六　掌握三与七
形动如浴水　若履云雾霁　飘飘呼欲仙
浩浩乎清虚　意动似惧虎　气动如处子
犯者敌即仆　五总九节力　欲学持有恒
升堂可入室　显隐无与有　凝神寻真谛
妙法有和合　离神空虚寂　拳拳得服膺
道理极细微　欲动似非动　静中还有意
息念气自平　默默守太虚　无根筑基法
蕴藏皆珠玉　说难亦非难　看易本非易
有志事竟成　世间无难事　欲学果与诚
久恒与智慧　华岳希夷门　力行最为贵
神意要集中　推动轮转器　一触力即发
使敌难回避　欲松似非松　欲紧未着力
运使求均衡　螺旋循环气　遇敌勿张惶
开合收与放　见形寻破绽　丝毫不相让
腕肘肩胯膝　足踏手脚齐　节节力贯串
处处无乘隙　呼吸细绵绵　升降缓而急
得法可应变　有术方为奇　法术二而一
缺一不能立　两手轻轻起　曲伸无断续
转移有曲折　形似游龙戏　纵横起与伏
阴阳运行数　意动气相随　关节含蓄力

舒筋活血脉　荣卫得适宜　一吸气便提
气下可归脐　一提气便咽　水火得相见
精研内外功　心虚腹要实　牵然取其势
首尾不相离　奇正得相宜　动静随心欲
粗成五字诀　后学莫轻视

［Ｇｅｎｅｒａｌ　Ｉｎｆｏｒｍａｔｉｏｎ］
书名＝六合八法拳
作者＝梁士洪编著
页数＝３１０
ＳＳ号＝１１１４８０１７
出版日期＝１９８５年０４月第１版